Soupe aux légumes superposés avec épaule de porc

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 55 min
Temps actif: 25 min
Moyenne



Ingrédients

Pour 6 personnes

1 kg	épaule de porc suisse (coupée en dés)
2 brins	marjolaine (uniquement les feuilles)
	poivre du moulin
2	oignons
300 g	pommes de terre
300 g	chou-navet
1	poireau
300 g	chou blanc
	beurre ramolli
1 cc	cumin
1 1/2 cc	bouillon corsé
4 brins	persil
	sel

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

395	kcal
45 g	de protéines
17 g	de glucides
13 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

Conseil

Demande à ton boucher de couper l'épaule de porc en cubes.

Préparation

1. (Faire) couper l'épaule de porc en dés d'env. 1,5 cm et assaisonner avec la marjolaine et du poivre. Peler et couper en rondelles les oignons, les pommes de terre et le chou-navet. Parer le poireau, le couper en deux dans le sens de la longueur puis en petits morceaux. Couper le chou blanc en fines lanières.

2. Beurrer le fond d'une cocotte (d'env. 3 l). Y disposer uniformément les rondelles de pommes de terre. Disposer par-dessus les dés d'épaule de porc et les rondelles d'oignon, puis le poireau, le chou-navet et enfin le chou blanc. Assaisonner avec un peu de cumin et couvrir à hauteur avec le bouillon corsé.

3. Faire cuire à couvert dans un four préchauffé à 180° C (chaleur inférieure et supérieure) pendant env. 90 minutes.

4 Verser dans des assiettes préchauffées et servir avec le persil grossièrement effeuillé. Saler selon son goût.