

## **Crème de chou Kale et cannellini**

Adaptée d'une recette de Martha Stewart

### **Ingrédients**

- 2 oignons coupés en dés
- 1 carotte coupée en dés
- 4 gousses d'ail émincées
- Huile d'olive
- 1 c. à table de thym frais
- Piment fort au goût
- Sel et poivre
- 1 boîte de fèves blanches cannellini rincées (Voir note 1)
- 6 tasses d'eau ou bouillon de poulet
- 1 tasse de feuilles de chou Kale. La nervure centrale et la tige enlevées. Coupées en lanières.

### **Préparation**

Chauffez l'huile d'olive et y cuire les oignons et les carottes environ 5 minutes à feu moyen. Assaisonnez de sel et poivre. Ajoutez l'ail, le thym et le piment fort. Cuire une minute.

Ajoutez le bouillon de poulet (ou l'eau), les fèves blanches et le chou Kale. Cuire quelques minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre.

Laissez refroidir un peu et passer au mélangeur pour en faire une crème lisse.

Note 1 : Disponible chez COOP Metro. Attention : Ce n'est pas la même chose que les fèves de lima.

Bon appétit