

4
PORTIONS



La Table des Chefs

Soupe aux pois et à l'orge

Ingrédients

- 🏠 1 filet d'huile
- 👑 1 petit oignon ciselé
- 👑 1 carotte en dés
- 👑 2 gousses d'ail hachées
- 👑 1 tasse (250 ml ou 210 g) de pois jaunes cassés
- 👑 ½ tasse (125 ml ou 105 g) d'orge perlé
- 👑 1 c. à thé (5 ml ou 1,75 g) de cari en poudre
- 👑 ½ c. à thé (2,5 ml ou 1 g) d'herbes de Provence
- 👑 2 cubes (20 g) de concentré de bouillon de poulet*
- 🏠 6 tasses (1,5 L) d'eau
- 🏠 Sel et poivre, au goût

ALTERNATIVES SUGGÉRÉES

*CUBE DE BOUILLON → bouillon en poudre, concentré liquide ou un bouillon maison

Méthode

- 1 Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen.
- 2 Ajouter les oignons et les suer quelques minutes.
- 3 Ajouter les carottes et l'ail et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes.
- 4 Ajouter le reste des ingrédients et porter à ébullition.
- 5 Couvrir et réduire à feu moyen-doux.
- 6 Laisser mijoter pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que tous les aliments soient cuits. Brasser régulièrement.
- 7 Rectifier l'assaisonnement.

TU AURAS BESOIN DE

- ★ casserole (grande)
- ★ couteau de chef
- ★ cuillère en bois
- ★ ensemble de cuillères à mesurer
- ★ ensemble de tasses à mesurer
- ★ planche à découper

BONUS → Ajoute des cubes de jambon ou de saucisson à l'étape 4 pour plus de saveur.