

Soupe aux gourganes



Préparation : 10 minutes

Cuisson : 2 heures

Portions : 4 personnes

140 calories / portion

Ingrédients

- 1 oignons, hachés finement (200 g)
- 2 gousses ail, haché finement
- 1 cu. à soupe huile de canola (15 mL)
- 2 tasses bouillon de poulet (500 mL)
- 2 tasses eau (500 mL)
- 2 tasses gourganes, écosées (300 g) ou sèches
- 1 cu. à thé sarriette séchée (1 g)
- 1/4 tasse orge perlé (45 g)
- sel et poivre au goût [facultatif]

Avant de commencer

Cette recette requiert des gourganes écosées (fraîches ou congelées). Calculer environ 1 kg de gousses pour obtenir 2 tasses (300 g) de gourganes écosées. Les écoser tout juste avant l'utilisation pour éviter qu'elles noircissent. Pour ma part, j'ai utilisé des gourganes sèches et je les ai laissées tremper pendant 12 heures. C'était très bon. (DR)

Préparation

1. Préparer les légumes: Hacher finement l'oignon et l'ail.
2. Chauffer l'huile dans une casserole ou marmite à feu moyen.
3. Faire revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'attendris, soit 3-4 min.
4. Ajouter le bouillon et l'eau et porter à ébullition.
5. Ajouter les gourganes, la sarriette, sel et poivre.
6. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les gourganes soient cuites al dente, soit de 1 h à 1 h 30 min, selon la grosseur et fraîcheur des gourganes.
7. Ajouter l'orge, porter de nouveau à ébullition.
8. Continuer à mijoter, à couvert, jusqu'à ce que l'orge soit tendre, environ 45 min.
9. Vérifier l'assaisonnement. Si la soupe est trop épaisse à votre goût, la diluer en ajoutant du bouillon ou de l'eau. Servir dans des bols.

Note

La soupe se conserve 7 jours au réfrigérateur; jusqu'à 3 mois au congélateur.