La soupe
cette potion magique

été automne hiver printemps

La soupe de pois cassés

Ingrédients
pour 4 personnes

- 200 g de pois cassés
- 2 carottes
- 3 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de persil
- 1 feuille de laurier
- Thym (en branche ou séché)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 25 cl de lait entier ou ½ écrémé
- Poivre selon goût

Préparation

Dans une passoire, rincer plusieurs fois les pois cassés sous l'eau froide.
Les placer dans une casserole d'eau chaude et les laisser tremper 1 heure.
Les égoutter, rincer à nouveau. Remettre les pois dans la casserole avec 1 litre d'eau. Porter à ébullition.
Réduire la source de chaleur à feu doux, couvrir et laisser cuire environ 1 heure.

Pendant ce temps, nettoyer et couper les carottes en rondelles, hacher les oignons et le persil, émincer la gousse d'ail.
Mettre de l'huile à chauffer dans une sauteuse et faire revenir les carottes, les oignons et l'ail pendant quelques minutes.
Les ajouter aux pois, avec le laurier et le thym. Laisser cuire encore 15 minutes. Retirer la feuille de laurier et mixer le potage.
Ajouter le lait, le poivre et le persil haché.
Servir chaud, avec du pain grillé frotté d'ail.

Adapté de www.marmiton.org

Procurez-vous vos légumes chez les producteurs locaux:
www.Hainaut-terredegouts.be

observatoiresante.hainaut.be - hainaut-developpement.be

Editrices responsables: Helen Barthe-Batsalle - Observatoire de la Santé du Hainaut - Rue de Saint-Antoine 1, 7021 Mons - Nathalie QUEVY, Province de Hainaut - Hainaut Développement, boulevard Initialis 22 - 7000 MONS - crédit photo: Shutterstock