

## SOUPE À L'ORGE ET AUX LENTILLES

Ingrédients : pour 4-6 portions

- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive
- 1 oignon moyen, coupé en petits dés
- *Ajout : ½ tasse (42 g) de poireau haché*
- 1 carotte, coupée en petits dés
- 1 branche de céleri, coupée en petits dés
- 1 saucisse italienne piquante au fenouil, la chair sortie du boyau (*j'ai utilisé une saucisse italienne piquante régulière*)
- *Ajout : 3 gousses d'ail, hachées*
- Sel et poivre
- ¾ tasse (150 g) d'orge perlé, rincé (*j'ai mis ½ tasse / 100 g*)
- ¾ tasse (141 g) de lentilles, rincées (*j'ai mis ½ tasse / 94 g*)
- ½ tasse (125 ml) de vin blanc (*je mettrai ¼ tasse / 60 ml la prochaine fois/si vous n'aimez pas, omettre tout simplement*)
- 4 tasses (1 L) de bouillon de poulet (*prévoir plus*)
- 2 tasses (500 ml) d'eau
- 1 (*2 pour moi*) croûtes de parmesan (*facultatif*)

Préparation :

1. Chauffer l'huile d'olive à feu moyen dans un faitout pour y cuire l'oignon, le *poireau*, la carotte et le céleri environ 5 min.
2. Ajouter la chair de la saucisse et poursuivre la cuisson 5 min. Saler et poivrer.
3. Ajouter l'ail haché et mélanger. Poursuivre la cuisson 1 minute.
4. Ajouter l'orge et les lentilles, puis déglacer avec le vin blanc. Cuire jusqu'à ce que le vin se soit complètement évaporé.
5. Ajouter le bouillon de poulet et l'eau, puis la croûte de parmesan (si désiré/*j'ai mis*). Porter lentement à ébullition, réduire à feu doux et laisser cuire environ 40 min, jusqu'à ce que la soupe ait une belle épaisseur.
6. Ajouter du bouillon si la soupe semble trop épaisse. L'orge et les lentilles doivent être tendres.
7. Retirer du feu, saler et poivrer, au goût.
8. Garnir chaque bol de soupe d'un filet d'huile d'olive de bonne qualité et de poivre. (*Pas fait*)

Source : déclinaison d'une recette de Stefano Faita sur Véro

<https://veroniquecloutier.com/cuisine/soupe-a-lorge-et-aux-lentilles-de-stefano-faita>

« La fille de l'anse aux coques » Maripel, le lundi 7 mars 2022

<https://lafilledelanseauxcoques.blogspot.com/2022/03/soupe-lorge-et-aux-lentilles.html>