

## SOUPE REPAS AUX HARICOTS BLANCS ET AU CURCUMA

Ingrédients : pour 6-8 portions

- 1 oignon, haché
- ½ tasse (50 g) de poireau haché (partie blanche et vert pâle)
- 1 carotte, pelée et tranchée
- 1 panais, pelée et tranchée
- 1 branche de céleri, émincée
- 2 gousses d'ail, hachées
- ¼ tasse (52 g) d'orge perlé
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poudre de cari
- ½ c. à thé (2,5 ml) de curcuma moulu
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive
- 6 tasses (1,5 L) de bouillon de poulet maison ou du commerce (prévoyez un peu plus pour rectifier si nécessaire la consistance en fin de cuisson)
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots blancs (cannellini), rincés et égouttés
- 1 boîte de 398 ml (14 oz) de tomates en dés, égouttées
- 1 petite patate douce, pelée et coupée en dés
- Sel et poivre
- Herbes salées (au goût)

### Préparation :

1. Dans une grande casserole, attendrir l'oignon, la carotte, le panais, le céleri pendant quelques minutes. Ajouter l'ail avec l'orge et les épices dans l'huile et poursuivre la cuisson 1 minute en brassant. Saler et poivrer. Ajouter le bouillon et la croûte de parmesan et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter 30 minutes.
2. Ajouter les légumineuses, les tomates et la patate. Si nécessaire, ajouter un peu de bouillon (j'ai ajouté ½ tasse (125 ml) de bouillon). Porter de nouveau à ébullition. Couvrir et poursuivre la cuisson environ 10 minutes ou jusqu'à ce que l'orge soit tendre. Rectifier l'assaisonnement en ajoutant les herbes salées, et retirer la croûte de parmesan.
3. Servir avec des pains naan ou pitas ou un autre pain de votre choix.

Source : déclinaison d'une recette de Ricardo cuisine.com

<http://www.ricardocuisine.com/recettes/3786-soupe-repas-aux-legumineuses-et-au-curcuma>

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le lundi 21 octobre 2013

<http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.ca/2013/10/soupe-repas-aux-haricots-blancs-et-au.html>