



Soupe aux pois traditionnelle

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine), hypotoxique et végétalien.

Par : Cuisine l'Angélique

RENDEMENT : 2 LITRES (8 TASSES)

TREMPAGE : 12 HEURES

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 3 HEURES

INGRÉDIENTS

- 400 g (2 tasses) de pois jaunes secs
- 2,5 litres (10 tasses) d'eau, pour le trempage
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 oignons jaunes, hachés finement
- 160 g (1 ½ tasse) de céleri, haché finement
- 130 g (1 tasse) de carottes, hachées finement
- 3 litres (12 tasses) d'eau, pour la cuisson
- 5 ml (1 c. à thé) de sarriette séchée
- Un morceau d'environ 7,5 cm (3 po) d'algue kombu, rincée (environ 5 g) *
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poivre
- 3 feuilles de laurier
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- Facultatif : 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs bio diluée dans 15 ml (1 c. à soupe) d'eau

PRÉPARATION

1. Faire tremper les pois dans 2,5 litres (10 tasses) d'eau pendant 12 heures (toute une nuit), puis les égoutter.
2. Dans une grande casserole, chauffer l'huile puis ajouter les oignons, le céleri et les carottes.
3. Couvrir et cuire à feu doux environ 10 minutes, en remuant fréquemment.
4. Ajouter 3 litres (12 tasses) d'eau, les pois (trempés et égouttés), la sarriette, le morceau d'algue, le poivre et les feuilles de laurier. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter à feu doux 2 heures. Remuer quelques fois durant la cuisson (chaque 30 minutes environ).
5. Enlever le couvercle, retirer le morceau d'algue et laisser mijoter à feu moyen pendant 1 heure ou jusqu'à ce que les pois soient tendres. Remuer fréquemment.
6. Retirer du feu, ajouter le sel, couvrir et laisser reposer 2 heures. Rectifier l'assaisonnement, au goût.
7. Après le temps de repos, selon la texture désirée de votre soupe, vous pouvez la porter doucement à ébullition et ajouter la fécule de maïs en remuant constamment à l'aide d'un fouet.



Un grand classique de notre cuisine québécoise qui rappelle toujours les repas à la cabane à sucre!

CONSEIL PRATIQUE

La soupe aux pois épaissit toujours en refroidissant; il est donc normal qu'après le temps de cuisson elle semble plus liquide que la texture finale souhaitée. Mieux vaut ne pas trop faire évaporer le surplus d'eau, au risque d'avoir ensuite une soupe trop épaisse. Le temps de repos est donc important et si la soupe n'est pas consommée la même journée, mais réfrigérée, elle épaissira encore plus.

* L'algue kombu, comme toutes les algues, regorge de richesse à plusieurs niveaux : minéraux, oligo-éléments et vitamines. L'algue kombu est la variété la plus riche en iode. « Ajoutée aux plats de céréales et aux soupes, elle permet d'en rehausser les saveurs car elle contient de l'acide glutamique, la version naturelle du MGS (monoglutamate de sodium). » (Tiré du livre de Renée Frappier *Le Guide de l'alimentation saine et naturelle*, tome 2, page 93). Vous la retrouverez facilement en magasin d'aliments naturels et elle vous sera également utile lors de la cuisson des légumineuses car elle permet de les attendrir et de prévenir les flatulences.