

Soupe chaleureuse au sarrasin toasté, au kale et aux haricots rouges



(pour 6)

- 2 c.à.s. d'huile d'olive, divisées en deux
- 1 gros oignon coupé grossièrement (~1 ½ tasse)
- 1 grosse gousse d'ail, émincée (~2 c.à.c) (pas mis, je n'aime pas l'ail)
- 4 tasses de bouillon de légumes
- 1 ½ tasse de graines de sarrasin toastées (kasha) CUIT, ne faites pas comme moi...
- 1 boîte moyenne de tomates concassées
- 1 boîte moyenne de haricots rouges, égouttés
- ¼ c.à.c. d'origan en poudre
- ¼ c.à.c. de romarin en poudre
- 250 g de kale, ébarbé et coupé en morceaux
- 3 c.à.s. de persil frais
- 2 à 3 c.à.s. de vinaigre balsamique

1/ Faites chauffer 1 c.à.s. d'huile dans une grande marmite sur feu moyen. Ajoutez l'oignon, et cuisez 3 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit tendre, en mélangeant occasionnellement. Ajoutez l'ail, et cuisez 5 minutes de plus, ou jusqu'à ce que l'oignon brunisse légèrement.

2/ Ajoutez le bouillon, le kasha cuit, les tomates, 1 tasse de haricots rouges, l'origan et le romarin. Portez à ébullition. "Enfoncez" la moitié du kale dans le liquide avec une cuillère en bois jusqu'à ce qu'il "flétrisse". Ajoutez la moitié du kale restant. Diminuez le feu (moyen) et laissez mijoter pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que le kale soit tendre.

3/ Mixez les haricots rouges restants. Ajoutez la purée de haricots rouges, le persil et 1 c.à.s. d'huile dans la soupe. Ajoutez le vinaigre balsamique, et assaisonnez de sel et de poivre. Servez.

Verdict:

Pas mauvais du tout et ça change un peu. Surtout pour ceux qui aiment les soupes très complètes, contrairement à moi.

Si j'en refais, j'essaierai d'accentuer le goût de la tomate qui n'est pas assez prononcé à mon goût.

Vous pouvez également remplacer les graines de sarrasin toastées par de l'orge, du riz brun ou du blé.