

Soupe d'hiver ultra-réconfort



Recette de Julie Aubé, photo de Rachel Ouellette

Rendement: 6 portions repas

Ingrédients

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile de tournesol
 - 1 tasse (250 ml) d'oignons hachés
 - 2 tasse (500 ml) de poireaux émincés
 - 2 gousses d'ail hachées
 - 2 tasses (500 ml) de carottes en petites juliennes (elles doivent rentrer dans la cuillère!)
 - Sel au goût
 - 8 tasses (2 litres) de bouillon maison (voir Astuce)
 - 2 tasses (500 ml) de volaille cuite (voir Note)
 - 2 tasses (500 ml) d'avoine nue cuite
 - 1 tasse (250 ml) de lentilles béluga cuites
- Au goût: sauce piquante locale

Préparation

1. Dans un grand chaudron, chauffer l'huile et faire suer les oignons, les poireaux, l'ail et les carottes avec un peu de sel.
2. Lorsqu'il sont un peu tombés et de couleur vive, ajouter le bouillon. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter environ 10 minutes, pour cuire les légumes.
3. Lorsque les légumes sont cuits, ajouter la volaille cuite, l'avoine nue cuite et les lentilles cuites. Poursuivre la cuisson le temps de réchauffer tous les ingrédients.
4. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire (l'ajout de sel va varier selon l'assaisonnement du bouillon). Si désiré, ajouter un peu de sauce piquante.
5. Servir avec une tranche de pain grillée frottée à l'ail.

Une astuce, une note et quelques variantes...

- **Astuce:** Quand vous faites cuire une volaille (ce qui est commun durant les Fêtes!), utilisez la carcasse pour préparer d'exquis bouillons maison en la laissant mijoter longuement avec quelques légumes aromatiques (carottes, oignons, poireaux...). On peut aussi garder ses parures de légumes dans un sac au congélateur jusqu'au moment d'en faire un bouillon de légumes.
- **Note:** Il n'est pas rare qu'on ait des surplus de volaille cuite après les repas des Fêtes, cette soupe est une excellente façon de les savourer autrement! Si vous n'avez pas de volaille cuite sous la main, il est possible d'utiliser des petits morceaux de volaille crue, ajoutés dans le bouillon bouillant à l'étape 3. On attend alors que la volaille soit cuite avant d'ajouter l'avoine et les lentilles. Dans le même ordre d'idées, si vous êtes amateurs de boulettes, remplacez la volaille par vos boulettes préférées qui peuvent, elles aussi, cuire dans le bouillon à l'étape 3. On peut également garder la soupe végétarienne en ajoutant plus de légumineuses.
- **Variantes:** Cette soupe-repas demeure un canevas aux milles possibilités de variantes. En plus de celles proposées ci-dessus, on peut remplacer l'avoine par de l'orge ou des pâtes, et utiliser les légumineuses locales qu'on a sous la main!