

# **SOUPE AUX LÉGUMINEUSES**

## **PRÉPARÉE AU CUISEUR THERMOS**

### **Ingrédients pour 12 personnes :**

- Un kilo de mélange de légumineuses tout prêt (lentilles rouges, blondes, noires, et vertes ; haricots blancs, haricots roses, azukis, petits pois chiches, pois cassés, et/ou d'autres au choix)
- 4 carottes
- 2 poireaux
- 6 gousses d'ail
- 2 oignons
- 4 branches de céleri
- Autres légumes de saison au choix
- Bouquet garni ; persil
- 4 bouillon cubes
- Sel et poivre, 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude, huile d'olive
- Croutons; fromage râpé (facultatif)

### **Préparation :**

**Faire tremper le mélange de légumineuses la veille, pendant 12 à 14 heures,** dans de l'eau froide mélangée à une cuillère à soupe de bicarbonate de soude.

Dans une marmite (adaptée à la quantité de soupe à cuire), faire revenir les oignons dans l'huile d'olive. Ajouter l'ail émincé, puis les autres légumes coupés en dés.

Ajouter le mélange de légumineuses égoutté, couvrir d'environ 4 litres d'eau tiède. Ajouter le bouquet garni et le persil haché ; porter à ébullition.

Couvrir et laisser cuire 10 minutes au feu moyen, en remuant de temps en temps.

Ajouter les bouillon cubes, bien remuer.

Couvrir et placer rapidement dans le cuiseur pendant 1 heure et quart **minimum**.

Rectifier l'assaisonnement si besoin; il vaut mieux saler les légumineuses en fin de cuisson pour ne pas les durcir.

**Cette soupe, moulinée ou non, et servie avec des croutons ou du riz, constitue un repas complet en protéines.** On peut y ajouter du fromage râpé à volonté.