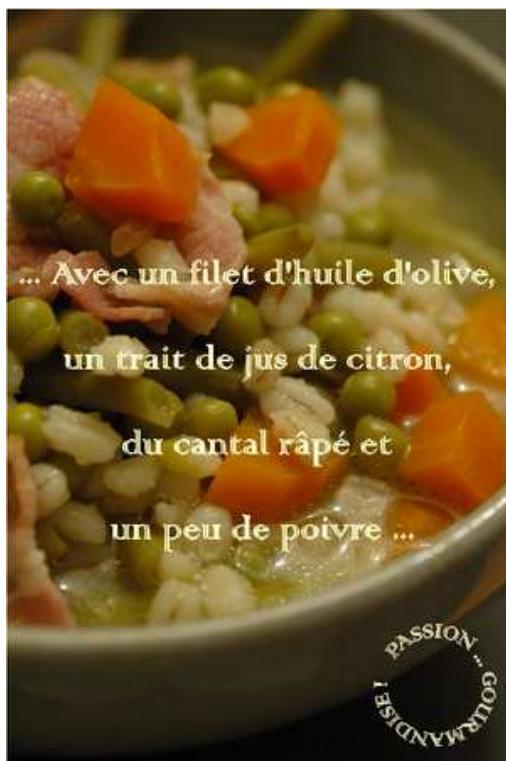


SOUPE D'ORGE PERLEE, PETITS LEGUMES, LARDONS ET SON ASSAISONNEMENT QUI LUI DONNE DU PEP'S

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min (pendant la cuisson)

Cuisson : 40 min



125 g d'orge perlée (en magasin bio)

1 oignon rouge

8 tranches fines de poitrine de porc

200 g de carottes

200 g de petits pois (surgelés) ou fèves

200 g de haricots verts (surgelés)

1,5 l de bouillon de légumes

huile d'olive

jus de citron jaune

cantal râpé

sel

poivre noir du moulin

poivre 5 baies

- 1 Eplucher et émincer l'oignon rouge. Couper les tranches de poitrine de porc en lamelles.
- 2 Dans une cocotte, faire revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive. Quand il est devenu transparent, ajouter les lamelles de poitrine de porc, remuer pendant 2 min puis ajouter 1,5 litre de bouillon de légumes bouillant. Y verser l'orge perlée et laisser cuire à feu doux pendant 20 min.
- 3 Pendant ce temps, éplucher les carottes et les couper en petits dés. Couper les haricots en petits tronçons.
- 4 Au bout des 20 min de cuisson de l'orge perlée, ajouter les légumes et poursuivre la cuisson pour 20 min supplémentaires.
- 5 Ajuster l'assaisonnement avec poivre noir et sel.
- 6 Répartir la soupe dans des bols, ajouter un trait d'huile d'olive, un trait de jus de citron, un peu ou beaucoup de cantal râpé et un peu de poivre 5 baies.