



*Soupes chaudes*  
**Soupe d'orge perlé**



<b>40 min</b>	<b>10 min</b>	<b>30 min</b>	<b>0</b>	<b>87</b>
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISON	REPOS	CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

**Ingrédients pour la  
soupe**

4 c. à soupe **Orge perlé**  
1 litre(s) **Bouillon de légumes**  
2 **Carotte(s)**  
1 **Poireau**  
1 c. à soupe **Persil plat**  
1 **Oignon(s)**  
4 unité(s) entière(s) **Clou(s) de girofle**  
2 feuille(s) **Laurier**

**Étape 1**

Préparation des ingrédients

- 1 Peler l'oignon, piquer les clous de girofle dans la chair.
- 2 Eplucher les carottes et les couper en petits dés.
- 3 Retirer le vert du poireau ainsi que l'extrémité.
- 4 Couper le blanc en rondelles fines.

**Étape 2**

Cuisson de la soupe

- 1 Dans une casserole, porter le bouillon à ébullition.
- 2 Ajouter les carottes, le poireau, l'oignon piqué de clous de girofle, les feuilles de laurier et l'orge perlé.
- 3 Faire cuire à petits bouillons pendant 30 minutes.
- 4 Retirer le laurier et l'oignon. Ajouter le persil et servir bien chaud.