



*Soupes chaudes*

# Soupe de haricots noirs



**5h10**

TEMPS TOTAL

**2h10**

PRÉPARATION

**3h**

CUISSON

**0**

REPOS

**395**

CALORIES

Ingrédients  
pour **6** personnes

## Ingrédients pour la soupe de haricots noirs

500 g **Haricots noirs**  
1 **Oignon(s)**  
2 **Gousse(s) d'ail**  
1 feuille(s) **Laurier**  
1 c. à soupe **Origan séché**  
200 g **Crème fraîche épaisse**  
2 litre(s) **Eau**  
1 **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

## Étape 1

Réalisation de la soupe

- 1 Rincer abondamment les haricots noirs puis les faire tremper dans un saladier d'eau pendant 2 heures.
- 2 Les égoutter ensuite à l'aide d'une passoire et réserver.
- 3 Peler l'oignon à l'aide d'un couteau d'office et l'émincer finement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Éplucher les gousses d'ail, retirer le germe et les écraser avec le plat de la lame d'un couteau.
- 5 Faire chauffer un peu d'huile dans une grande cocotte et y faire dorer l'oignon émincé.
- 6 Ajouter les haricots noirs, les gousses d'ail, le laurier, l'origan, l'eau et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 7 Faire cuire pendant 2h30 à 3h à couvert et à feu doux jusqu'à ce que les haricots deviennent tendres et que leur peau se détache.
- 8 Rajouter un peu d'eau au besoin si la soupe semble trop épaisse.
- 9 Retirer le laurier puis assaisonner de sel et de poivre.
- 10 Mixer la soupe à l'aide d'un mixeur plongeant.

## Étape 2

## Dressage

- 1 Verser la soupe dans des bols et déposer de la crème fraîche au centre.
- 2 Décorer avec de l'origan séché et servir aussitôt.