Soupes chaudes

Soupe de haricots noirs

5h10	2h10	3h	0	122
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation de la soupe

1. Bien rincer les haricots noirs avant de les plonger dans un saladier d'eau pendant 2 heures.
2. Utiliser une passoire pour égoutter les haricots. Réserver l'eau.
3. A l'aide d'un couteau d'office, éplucher et hacher finement l'oignon.
4. Eplucher les gousses d'ail. Se débarrasser du germe et écraser la gousse avec le plat de la lame.
5. Faire chauffer de l'huile d'olive dans une grande marmite et faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'il soient bien dorés.
6. Ajouter les haricots noirs, l'ail, la feuille de laurier, l'origan et l'eau puis mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
7. Couvrir et laisser cuire pendant 2 heures 1/2 - 3 heures sur feu doux, jusqu'à ce que les haricots noirs soient bien tendres et que la peau s'enlève toute seule.
8. Ajouter un peu d'eau si la soupe est trop épaisse.
9. Retirer la feuille de laurier. Saler, poivrer.
10. Mixer la soupe à l'aide du mixeur plongeant.

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour la soupe de haricots noirs

- 720 g **Haricots noirs**
- 1 **Oignon(s)**
- 2 **Gousse(s) d'ail**
- 1 feuille(s) **Laurier**
- 5 g **Origan séché**
- 120 g **Crème aigre**
- 2 litre(s) **Eau**
- 1 **Huile d'olive**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Étape 2

Dressage

1. Verser la soupe dans des bols et déposer une cuillère de crème fraîche.
2. Décorer avec de l'origan frais et servir immédiatement.