



Soupes chaudes

Soupe de haricots noirs



5h10

TEMPS TOTAL

2h10

PRÉPARATION

3h

CUISSON

0

REPOS

122

CALORIES

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 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 Éplucher 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.

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.