



Soupe à l'orge

Recette proposée par Sonja Aerne-Roggen

Pour une grande tablée (8-10 personnes)

- 150 g d'orge entier*
- 1 oignon
- 1 échalote
- 500 g de légumes coupés en dés ou émincés (carottes diverses, poireau, céleri, rave, chou pomme, ... selon vos goûts)
- 1 petit morceau de gingembre
- 3-4 branches de citronnelle
- 2 cc de curcuma en poudre*
- 6 cs d'extrait de légumes Morga*
- 2 branches de thym frais ou 2 cs de thym séché*
- 3 feuilles de laurier
- 3 clous de girofle*
- Poivre et sel*
- 2 cs d'huile d'olive*
- Quelques feuilles de verdure pour décorer (persil plat, coriandre, ...)
- 3 litres d'eau

*en vente dans votre droguerie

Dans une casserole, faire revenir dans l'huile d'olive, l'oignon et l'échalote émincés, le gingembre épluché, râpé et les légumes coupés.

Parsemer de curcuma et touiller pendant 5-10 minutes.

Ajouter l'eau avec l'extrait de légumes et porter à ébullition.

Ajouter l'orge, la citronnelle, le laurier, le girofle, le thym frais ou séché.

Laisser mijoter à petit feu pendant environ 1 heure.

Sortir les branchettes de thym, de citronnelle, les clous de girofle et les feuilles de laurier.

Rectifier l'assaisonnement de sel et de poivre.

Verser dans des bols à soupe.

Décorer d'un peu de verdure (persil plat, coriandre à votre convenance).

Bon appétit!