



Ingrédients pour 4 pers. :

Vous aurez besoin d'un mixeur

300 g de petit épeautre
1/2 oignon blanc
1 gousse d'ail
1 tomate pelée (en conserve pour respecter les saisons !)
100 g de lardons fumés
4 feuilles de sauge
1 pincée de pistils de safran
1,2 litre de bouillon de volaille
150 g de caillé de brebis (à défaut utilisez de la faisselle ou un fromage de chèvre frais mais ce ne sera pas la même chose !)
40 g de parmesan (ou de pecorino)
Huile d'olive
Sel
Poivre du moulin

Variantes :

Vous pouvez accompagner cette soupe de petits croûtons dorés à la poêle avec 2 à 3 c. à soupe d'huile d'olive. Pour une version végétarienne, supprimez les lardons et remplacez le bouillon de volaille par un bouillon de légumes.

1. La veille, mettez le petit épeautre à tremper dans une jatte. Mettez également le caillé de brebis à égoutter pendant plusieurs heures dans une mousseline (à défaut prenez une passoire et tapissez-la avec un linge fin et propre. Si vous y pensez, faites-le le matin même, sinon la veille pour plus de sûreté...).
2. Le lendemain, épluchez et émincez l'oignon. Épluchez et dégermez la gousse d'ail. Enlevez le pédoncule de la tomate et coupez-la en 4.
3. Dans une cocotte, chauffez l'huile d'olive, mettez les lardons et faites-les dorer. Ajoutez l'oignon et la gousse d'ail, couvrez et cuisez doucement pendant 5 mn. Mettez alors les quartiers de tomate et les feuilles de sauge. Laissez cuire pendant 2 à 3 mn, toujours doucement. Ajoutez le safran et mélangez bien.
4. Rincez et égouttez l'épeautre et versez-le dans la cocotte. Remuez et versez le bouillon de volaille. Faites bouillir, salez très légèrement, baissez le feu et laissez cuire doucement pendant 1h00.
5. Quand l'épeautre est cuit, prélevez-en 4 cuillerées à soupe et gardez-les au chaud. Mixez le reste jusqu'à ce que la soupe soit bien homogène (utilisez un robot mixeur pour obtenir une texture bien fine). Rajoutez un peu de bouillon si la soupe est trop épaisse. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin. Réservez au chaud.
6. Avec un couteau économe, taillez le parmesan en copeaux.
7. Versez la soupe de petit épeautre dans une soupière, ou dans des bols individuels. À l'aide deux petites cuillères à soupe, moulez des quenelles de caillé de brebis et déposez-en une dans chaque bol. Parsemez de grains d'épeautre réservés, de copeaux de parmesan et servez sans attendre.

💡 Si la soupe vous paraît trop épaisse, rajoutez un peu de bouillon une fois le petit épeautre cuit plutôt que d'en mettre trop dès le départ. De même, ne salez pas trop au début (à cause des lardons fumés), il est préférable de rectifier l'assaisonnement une fois la soupe cuite. Si vous n'avez pas le temps de faire votre bouillon (ce qui est très souvent mon cas ;-)), utilisez les sachets de bouillon Ariaké, ils sont très bien et 100% naturels. Le caillé de brebis est du fromage blanc frais au lait de brebis. Si vous n'avez pas de mousseline alimentaire pour laisser s'égoutter le petit lait, vous pouvez également utiliser de grandes compresses (vendues en sachets individuels en pharmacie).

