AiL MA COCOTTE!

SOUPE AUX POIS CASSÉS

1. Mettez les pois cassés à tremper pendant au moins une heure (si vous n'avez pas le temps, sautez cette étape et augmentez le temps de cuisson de 10 à 15 mn).
2. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles.
   Lavez et coupez le poireau en petits tronçons.
   Épluchez l'oignon et émincez-le.
   Épluchez la gousse d'ail, enlevez son germe et écrasez-la avec le plat d'une lame de couteau (attention de ne pas vous couper).
3. Faites fondre le beurre dans une grande casserole, mettez l'oignon, le poireau et les carottes à revenir pendant 5 mn.
4. Ajoutez les pois cassés (rincés et égouttés), 1,5 l d'eau froide, le bouquet garni et l'ail. Portez à ébullition puis laissez cuire à feu doux et à couvert pendant 35 à 40 mn. Salez (légèrement), aux 2/3 tiers de la cuisson.
5. Pendant ce temps, faites revenir les lardons dans une poêle à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Égouttez-les sur du papier absorbant et réservez.
6. Quand les pois cassés sont bien tendres, retirez le bouquet garni et passez la soupe au mixeur (soit au mixeur plongeant, soit au robot mixeur pour une texture plus fine). Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.
7. Versez dans des bols individuels, donnez quelques tours de moulin à poivre, ajoutez quelques lardons au centre et servez aussitôt.

Rincez-bien vos pois cassés à l'eau claire avant de les cuire et si vous le pouvez, laissez-les tremper quelques heures. Ils n'ont pas vraiment besoin de temps de trempage mais cela les rendra plus digestes et réduira le temps de cuisson.
Si la soupe vous paraît trop épaisse, rajoutez un peu d'eau une fois les légumes cuits plutôt que d'en mettre trop dès le départ.
Si vous voulez faire votre bouquet garni, mettez dans une feuille de poireau 2 à 3 tiges de persil, 2 à 3 branches de thym et 1 à 2 feuilles de laurier. Refermez bien la feuille de poireau avec de la ficelle alimentaire.

Super facile
20 mn de préparation
45 mn de cuisson
Bon marché
Sans gluten
Veggie
Vegan

Ingrédients pour 6 pers. :

Vous aurez besoin d'un mixeur

- 350 g de **pois cassés**
- 100 g de **lardons fumés**
- 10 g de **beurre**
- 2 **carottes**
- 1 **poireau** (gardez le vert !)
- 1 petit **oignon**
- 1 **gousse d'ail**
- 1 **bouquet garni**
- **Sel**
- **Poivre** du moulin

Variantes :

Pour une version végane, ne mettez pas de lardons et remplacez le beurre par de l'huile d'olive.
Pour encore plus de saveurs, mettez les lardons à revenir en même temps que les carottes, oignon et poireau. Vous les mixerez avec le reste des ingrédients une fois la soupe cuite.
Si vous souhaitez les servir à part, mettez-les dans une mousseline, que vous ajouterez en même temps que les pois cassés. Récupérez les lardons avant de mixer la soupe et servez-les à part.
Pour une version plus onctueuse, diminuez la quantité d'eau (1,3 l) et mettez soit du lait de coco (20 cl) soit de la crème fraîche liquide (15 cl).