



ThompsonsBeans.com

LA SOUPE AUX LÉGUMES ET AUX POIS D'ANGIE

(1 tasse) du mélange à soupe aux pois Thompsons
2 oignons à cuisson
1 grosse tomate
5 gousses d'ail
Huile d'olive
sel & poivre
1 c. à t. de bicarbonate de soude
2 carottes
1 1/2 tige de céleri
1 poireau
14 tasses d'eau (séparées)
3 c. à thé de bouillon de soupe au poulet (poudre)
2 c. à thé de bouillon de soupe au boeuf (poudre)
6 feuilles de laurier
1 c. à thé de quatre-épices
1/2 c. à thé de thym
2 c. à thé de basilic

NB : Trier et rincer le mélange de soupe aux pois Thompson avant la cuisson.

Éplucher et couper 2 oignons en deux. Vider et couper une grosse tomate en trois. Éplucher 5 gousses d'ail. Dans un grand bol, mélanger et enrober ces ingrédients avec l'huile d'olive extra vierge. Placer le mélange sur une plaque à pâtisserie antiadhésive, assaisonner avec du sel et du poivre. Cuire au four environ 30 minutes à 390F. Sortir du four et laisser refroidir. Enlever et jeter la peau de la tomate. Mettre le mélange dans le malaxeur avec 1 tasse d'eau, liquéfier et laisser de côté. Verser 2 tasses d'eau dans une grande marmite, porter à ébullition et ensuite ajouter le bicarbonate de soude et le mélange de soupe aux pois Thompsons. Cuire 2 minutes. Attention: l'eau pourrait déborder facilement, surveiller régulièrement. Égoutter, rincer les pois et laisser de côté. Couper les carottes, le céleri et les poireaux en petits morceaux; ajouter le tout dans une grande marmite avec 11 tasses d'eau et porter à ébullition. Ajouter et faire mijoter les ingrédients restants incluant le mélange liquéfié, le bouillon de poulet et de boeuf en poudre, les feuilles de laurier, le mélange quatre-épices, le thym, le basilic, le mélange à soupe humecté et laisser mijoter. Continuer à faire mijoter approximativement 1 heure ou jusqu'à la consistance désirée.