

Portions – 8

Préparation – 15 minutes

Cuisson – entre 1h et 1h30

ingrédients

- + 10-12 tasses d'eau
- + 3-4 tranches de lard salé
- + 1 tasse d'orge mondé ou perlé (si vous aimez la soupe épaisse, $\frac{3}{4}$ t. sinon)
- + 1 c. à soupe d'herbes salées du Bas du Fleuve (facultatif)
- + Bovril au poulet au goût (entre 1 et 2 c. à soupe)
- + 2 tasses de feuilles de bettes à carte lavées et émincées
- + Sel, poivre

La différence entre l'orge mondé et l'orge perlé est à peu près la même qu'il existe entre le riz brun et le riz blanc.

L'orge mondé a donc beaucoup plus de valeur nutritive mais doit cuire plus longtemps.

Soupe aux feuilles

directions

- Amener l'eau à ébullition dans un grand chaudron
- Ajouter l'orge et le lard salé en minces tranches.
- Laisser cuire environ 45 (orge perlé) ou 90 minutes (orge mondé) où jusqu'à ce que l'orge soit presque cuit.
- Ajouter les herbes salées, le bouillon de poulet instantané et goûter le bouillon. Ajuster selon vos goûts avec sel et poivre.
- Ajouter immédiatement les feuilles de bettes à carte (qui peuvent être remplacées par des épinards également).
- Laisser cuire une dizaine de minutes.
- Servir avec ou sans le lard salé, selon vos goûts.

Cette soupe provient de ma grand-mère paternelle et c'est une tradition de la cuisiner souvent dans ma famille. Il est possible de la congeler mais non recommandé de la mettre en pot sans quoi l'orge fermenterait.

Recette de Grand-Maman Alma
Adaptée par Isabelle Ouellet