

SOUPE DE PETIT EPEAUTRE

On part un peu plus au Sud-Est avec cette recette inspirée des Carnets de Julie.



Pour 10 personnes

- 350 g de petit épeautre
- 3 branches de céleri
- 3 poireaux
- 5 carottes
- 3 panais
- 3 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 kg de jambonneau de porc ou de poitrine de porc
- 1 bouquet garni, 3 clous de girofle, sel, poivre, huile d'olive

Laver tous les légumes. Pelez et coupez grossièrement l'ail et les oignons. Faites-les revenir avec la viande dans de l'huile d'olive à feu vif en remuant. Ajoutez les légumes taillés en tronçons.

Couvrez d'eau à hauteur, ajoutez le bouquet garni, sel, poivre et les clous de girofle. Portez à ébullition.

Ajoutez alors le petit épeautre, couvrez et laissez cuire pendant 2h à feu doux.

PS : Le petit épeautre fait partie des premières céréales consommées par l'homme, bien avant le blé. Contrairement à celui-ci, le petit épeautre peut se cultiver sur des sols secs et caillouteux comme ceux du Vaucluse et des Alpes de Haute-Provence. Jamais modifié, jamais croisé avec d'autres céréales, le petit épeautre est l'un des aliments les plus stables, car plus résistant, moins allergène, et des plus nutritionnellement riches de notre alimentation. Il a pourtant failli disparaître il y a quelques décennies, sa culture étant plus laborieuse et son cycle végétatif plus long que celui du blé.

Bon appétit.