Recette réalisée dans le cadre des *Ateliers à quat'sous*

SOUPE D'ORGE PERLEE (SUISSE)

Ingrédients (4 personnes)

100 g orge de perlé
3.5 L de bouillon de légumes
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 gros oignon haché
2 grosses carottes
1 branche de céleri
6 champignons de Paris
Sel et poivre
1 petite botte de persil frais

Préparation

- Dans une casserole, faites cuire l'orge dans 750 ml de bouillon de légumes. Portez à ébullition, et laissez cuire à feu doux pendant 1 heure, ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.
- En attendant, découper l'oignon, les carottes et le céleri en petits morceaux et les champignons en lamelles. Puis faites-les revenir dans l'huile d'olive.
- Laisser griller pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils commencent à se ramollir.
- Ajoutez le reste de bouillon de légumes et laissez cuire encore 30 minutes.

Ajoutez l'orge puis le sel et poivre. Servez garni de persil fraîchement coupé.
Accompagner avec du fromage (Gruyère, Tilsit).

Ateliers à quat'sous *: ateliers d'alimentation dont le but est d'apprendre à préparer un repas équilibré à moins de 5 francs avec une valorisation des produits de saison et locaux. Projet mené par l'ADiGe, en partenariat avec le Service social de la Ville de Genève et diverses associations du canton de Genève.*