

Soupe d'épeautre

Une soupe traditionnelle dans les alpes du sud ainsi qu'en toscane.

Ingrédients (4 personnes)

- 200g de petit épeautre
- 60g de lardons
- 1 oignon
- Thym
- Persil
- 2 c à c. d'huile d'olive
- 1L de bouillon végétal
- 3 carottes
- Sel, poivre
- 2 gousses d'ail

Mettez l'épeautre à tremper la veille.

Faites revenir les lardons, l'oignon et l'ail émincés et le thym dans l'huile.

Ajoutez le bouillon l'épeautre et les carottes coupées en morceaux.

Salez, poivrez. Cuisez environ 1 h.

Garnissez chaque assiette de persil haché avant de servir.

