



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



Soupe à l'oignon gratinée

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

INGRÉDIENTS

Soupe à l'oignon:

- 2 1/2 cuillères à table de beurre
- 2 tasses d'oignons coupés en tranches très fines et défaits en rondelles
- 1/2 cuillère à thé de jus de citron
- 1 cuillère à thé de sucre
- 1/2 cuillère à thé de sel (environ)
- 1 cuillère à thé d'ail haché finement
- 1/2 tasse de vin blanc sec
- 1 1/4 tasse de consommé de boeuf bouillant
- 1 3/4 tasse d'eau bouillante
- 1 poivre noir du moulin

Croûtons:

- 8 tranches de pains baguettes d'environ 3/4 po (2 cm) d'épaisseur
- 2 cuillères à table de beurre fondu (facultatif)
- 1 1/2 tasse de gruyère râpé

PRÉPARATION

Préparation de la soupe

1. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter les oignons, le jus de citron, le sucre et le sel et mélanger. Couvrir et cuire, en brassant souvent, pendant environ 12 minutes ou jusqu'à ce que les oignons

Préparation	20 minutes
Cuisson	45 minutes
Portion(s)	4 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	2 g
Sodium	980 mg
Protéines	18 g
Calories	470
Total gras	26 g
Cholestérol	70 mg
Gras saturés	16 g
Total glucides	41 g

soient légèrement dorés. Poursuivre la cuisson à feu vif, à découvert et en brassant souvent, pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient bien dorés. Ajouter l'ail et cuire, en brassant, pendant 10 secondes.

2. Ajouter le vin blanc et porter à ébullition. Laisser mijoter à feu moyen, en raclant le fond de la casserole, pendant environ 8 minutes ou jusqu'à ce que le liquide ait réduit des deux tiers. Ajouter le consommé et l'eau et porter de nouveau à ébullition. Saler et poivrer. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant environ 10 minutes.

Préparation des croûtons

3. Entre-temps, badigeonner les deux côtés des tranches de pain du beurre fondu, si désiré, et les mettre sur une plaque de cuisson. Cuire au centre du four préchauffé à 425°F (220°C) pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit légèrement doré et croustillant (le retourner deux ou trois fois en cours de cuisson).

4. Répartir la moitié des croûtons dans quatre bols à soupe allant au four et parsemer du tiers du fromage. Verser la soupe dans les bols, couvrir du reste des croûtons et parsemer du reste du fromage. Déposer les bols à soupe sur une plaque de cuisson et cuire au four préchauffé à 500°F (260°C) pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le fromage commence à dorer. Poursuivre la cuisson sous le gril du four de 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit bouillonnant.

Un bon truc

On peut remplacer le consommé et l'eau par 3 t (750 ml) de fond de boeuf bouillant.