



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

Votre courriel

Je m'inscris!



## Soupe à l'oignon gratinée allégée

Par Coup de Pouce

**COUP  
POUCE**

Une soupe goûteuse, fondante, gourmande... mais quand même légère!  
Oui, c'est possible, avec tous nos petits secrets pour lui donner le maximum de saveur.

### INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à table d'huile d'olive
- 3 gros oignons doux coupés en deux, puis en tranches fines (3 lb/1,5 kg en tout)
- 1 cuillère à table de farine
- 1/2 tasse de jus de pomme brut (de type Tradition)
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 1 cuillère à table de thym frais, haché
- 1 feuille de laurier
- 4 tasses de bouillon de boeuf réduit en sel
- 8 tranches de pains baguettes (environ 3/4 po/2 cm d'épaisseur chacune)
- 1/2 tasse de fromage corsé à pâte dure, râpé
- 2/3 tasses de fromages doux léger, râpé
- sel et poivre noir du moulin

Préparation	30 minutes
Cuisson	70 minutes
Portion(s)	4 portions

### PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les oignons et cuire, en brassant souvent, de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter la farine et cuire, en brassant, pendant 2 minutes. Verser le jus de pomme et cuire, en brassant, de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il se soit complètement évaporé. Ajouter l'ail, le thym, la feuille de laurier et le bouillon et mélanger. Saler et poivrer.

2. Porter à ébullition, réduire à feu moyen-doux et laisser mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient tendres sans être trop défaits. Retirer la feuille de laurier. (Vous pouvez préparer la soupe jusqu'à cette étape, la laisser refroidir et la mettre dans un contenant hermétique. Elle se conservera jusqu'au lendemain au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

3. Entre-temps, placer les tranches de pain sur une plaque de cuisson. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Dans un bol, mélanger les deux fromages.

4. À l'aide d'une louche, répartir la soupe dans quatre bols à soupe allant au four. Garnir chaque portion de 2 croûtons, puis parsemer du mélange de fromages. Déposer les bols à soupe sur une plaque de cuisson tapissée de papier-parchemin. Cuire au four préchauffé à 375°F (180°C) de 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit légèrement doré.