



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

Votre courriel

Je m'inscris!



RECETTES
TESTÉES
COUP
POUCE

Soupe à l'oignon, croûtons au gruyère **COUP POUCE**

Par Coup de Pouce

Cette recette comporte deux étapes: la première consiste à caraméliser les oignons et la seconde, à cuire la soupe. On peut donc répartir la préparation sur deux jours, au besoin. La cuisson est très longue, mais elle donne à la soupe une saveur d'oignons incomparable qui contraste délicieusement avec les croûtons au gruyère.

INGRÉDIENTS

- 3 cuillères à table d'huile d'olive
- 1 cuillère à table de beurre
- 12 tasses d'oignons coupés en tranches (environ 3 lb/1,5 kg)

ou:

- 6 gros oignons)
- 4 tasses de bouillon de boeuf ou de légumes réduit en sel
- 1/4 tasse de vin blanc sec

ou:

- 1 cuillère à table de vinaigre de cidre
- 3 gousses d'ail coupées en tranches
- 1 cuillère à table de thym frais , haché

ou:

- 1 cuillère à thé de thym séché
- 1 feuille de laurier
- 1/4 cuillère à thé de sel
- 1/4 cuillère à thé de poivre noir du moulin
- 2 tasses d'eau
- 8 croûtons au gruyère (voir recette ci-dessous)
- thym ou persil frais , haché

PRÉPARATION

Préparation	30 minutes
Cuisson	10 heures
Portion(s)	8 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	3 g
Sodium	548 mg
Protéines	11 g
Calories	266
Total gras	14 g
Cholestérol	27 mg
Gras saturés	6 g
Total glucides	26 g

1. Dans la mijoteuse, mettre l'huile et le beurre. Couvrir et cuire à faible intensité jusqu'à ce que le beurre ait fondu. Ajouter les oignons et mélanger pour bien les enrober. Couvrir et cuire à intensité élevée pendant environ 6 heures ou jusqu'à ce que les oignons soient bien dorés (remuer deux fois).

2. Ajouter le bouillon, le vin, l'ail, le thym, la feuille de laurier, le sel, le poivre et l'eau et mélanger. Couvrir et poursuivre la cuisson à faible intensité de 3 à 4 heures ou jusqu'à ce que la soupe ait légèrement épaissi et qu'elle ait pris une belle couleur foncée. Retirer la feuille de laurier. (Vous pouvez préparer la soupe à l'avance, la laisser refroidir complètement et la mettre dans des contenants hermétiques. Elle se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur ou jusqu'à 1 mois au congélateur.)

3. Au moment de servir, garnir chaque portion d'un croûton au gruyère. Parsemer de thym.

CROÛTONS AU BRUYÈRE

Mettre huit tranches de pain baguette sur une plaque de cuisson et les faire dorer sous le gril préchauffé du four pendant environ 2 minutes. Les retourner et les parsemer de 1 1/2 t (375 ml) de gruyère râpé. Poursuivre la cuisson sous le gril pendant environ 3 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit croustillant et que le fromage ait fondu. Donne 8 croûtons.

Truc cuisine

Pour couper facilement les oignons pour cette soupe, les couper d'abord en deux sur la hauteur. Peler les deux moitiés et les déposer sur une planche à découper, la partie plate dessous. Les couper en quatre sur la longueur, puis en tranches fines horizontalement.