

Soupe paysanne aux haricots blancs et curry

Bonjour à toutes et tous

« As usual », le début d'année est toujours chaud au travail. Passé la première semaine, on assiste au démarrage / redémarrage de la plupart des projets, et bien évidemment, il y a toujours des choses à faire « en urgence » voire le lendemain pour la veille. La conséquence (attendue) est que j'ai eu de temps en soirée... et beaucoup batch-cookle dimanche matin.

Dans les plat végétariens « *réchauffable en 2 secondes quand tu rentres à 20H+* », j'apprécie beaucoup les soupes complètes légumes et légumineuses. C'est dans ce thème que j'ai imaginé cette variante épicée au curry. Les haricots blancs étaient le mieux pour s'accorder, et pour les légumes, j'optais pour un mélange de saison basique : poireaux, carottes, navets, pommes de terre. De l'ail, du curry, sel, poivre, on laisse tout mijoter. Fini.

Franchement , cette soupe complète m'a régaler sur mes soirs de retour tardif. C'est chaud, savoureux, réconfortant, cela change de tout ce que l'on connaît. Je me suis donc dit que la recette pourrait vous intéresser. Que vous rentriez tard, ou que vous cherchez une recette de complète végétarienne cette soupe haricots blancs et curry pourrait vous être utile. J'espère ne pas me tromper. Bonne journée !

- SOUPE DE HARICOTS BLANCS -
ET LÉGUMES D'HIVER
AU CURRY



Recette : Soupe haricots blancs curry

Saison de la recette : Décembre à fin mars

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 250g de haricots tarbais ou haricots blancs (secs)
- 2 gros poireaux (ou 3 petits)
- 2-3 carottes
- 2 navets
- 4 pommes de terre
- 1 gros oignon
- 2 cuillerée à soupe de curry de madras
- 1 à 2 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- huile d'olive
- Sel et poivre

Réalisation

- La veille : Mettez les haricots blancs à tremper dans de l'eau
- Le jour J : Lavez tous les légumes. Coupez :
 - les poireaux en rondelles.
 - les carottes en demi-rondelles.
 - les pommes de terre et les navets en petits cubes.
 - Émincez l'oignon.

- Faites chauffer un peu d'huile dans une (grande) casserole puis faites revenir poireaux et oignon jusqu'à ce que les oignons soient translucides.
- Ajoutez les autres légumes, faites revenir 2-3 minutes.
- Égouttez les haricots blancs, la gousse d'ail, le laurier, le curry puis couvrez d'eau.
- Laissez mijoter à feu moyen jusqu'à ce que les haricots soient cuits et les pommes de terre soient fondantes. (45 minutes à 1 heure, mais ce n'est pas grave si c'est plus). A noter que si vous appréciez les soupes plutôt denses, vous pouvez découvrir vers le milieu de cuisson.
- Salez, poivrez, rectifiez la dose de curry à convenance.

Servez cette soupe haricots blancs curry bien chaude. N'oubliez pas de « touiller » dans votre bol pour faire remonter le curry, il aura tendance à se placer au fond du bol.

Astuces :

- Les légumes sont à titre indicatif. Vous pouvez varier les légumes en utilisant ceux qui s'accordent bien avec le curry (épinards, chou fleur, ..)
 - Vous pouvez aussi remplacer les pommes de terre par des pâtes si vous appréciez.
 - Conservation : 3 jours au réfrigérateur. Après, je vous conseille de congeler en parts individuelles.
-