

Soupe d'épeautre à la provençale



Le petit épeautre est très présent sur le plateau d'Albion dans les Alpes de Hautes Provence jusqu'aux pentes du Mont Ventoux dans le Vaucluse, l'épeautre côtoie souvent les plantations de lavandes car les conditions de productions sont semblables. Il est cultivé sur des terrains pauvres, dans des conditions climatiques rudes et ne nécessite ni pesticide, ni désherbant et très peu d'eau.

Ingrédients pour 6 à 8 personnes : 1 gigot de mouton de 1kg (du côté du manche) facultatif ; 1 tranche de petit salé; 500g de petit épeautre; 3 litres d'eau; 1 oignon; 2 clous de girofle; 1 gousse d'ail; 2 poireaux; 1 branche de céleri; 3 carottes; 2 navets; thym; laurier, sel; poivre.

Faites un peu revenir votre gigot et votre tranche de petit salé dans une marmite.

Recouvrez d'eau et posez sur le feu.

Faites bouillir et écumez de temps en temps.

Piquez votre oignon de 2 clous de girofle et plongez-le avec la gousse d'ail dans la marmite.

Ajoutez la feuille de laurier et le thym et le poivre.

Coupez vos légumes en gros morceaux et incorporez-les.

Salez si besoin est.

Ajoutez le petit épeautre et laissez cuire lentement pendant 3 heures en remuant régulièrement.

On peut servir cette soupe telle qu'elle est ou si l'on veut, on peut la passer pour obtenir un excellent potage et servir l'épeautre, les légumes et la viande à part.

C'est un délice à déguster et que l'on apprécie tout particulièrement quand il fait froid.

Bon appétit !