

Soupe de Gruau d' Avoine



Pour 4 personnes, il vous faudra :

- 250g de gruau d'avoine BIO
- 1 poireau, 3 carottes, 1 à 2 oignons, une branche de céleri
- 1 gousse d'ail
- De l'eau
- Une cuillère à soupe d'huile d'olive
- Un bouillon cube BIO (Facultatif)
- Sel et herbes, feuilles de laurier.

1. La veille, mettez à tremper 250g de gruau d'avoine, dans de l'eau.
2. Le lendemain, émincez l'ail et l'oignon. Lavez les carottes et les couper en dés. Lavez le poireau et le céleri, les coupez en lamelle.
3. Dans une cocotte, sur feu vif, faites suer les légumes dans de l'huile d'olive pendant 5 min en remuant vivement. Ajouter le gruau d'avoine, préalablement égoutté.
4. Laissez encore suer un peu, déposez le bouillon cube et recouvrez d'eau.
5. Laissez mijoter à feu très doux, pendant 1h30.
6. De temps à autre, vérifiez la cuisson, et mettez un coup de cuillère, pour que cela n'accroche pas.