

Soupe au jambon et aux haricots noirs

Cette soupe santé consistante est légèrement épicée. C'est aussi une merveilleuse façon d'utiliser les restes de jambon.

Publié dans Châtelaine, 05/2005. © Rogers Média Inc.

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 18 minutes

Rendement: De 4 à 5 portions (2,25 litres [9 tasses])

Ingrédients :

- 1 c. à soupe d'huile d'olive**
- 3 grosses carottes, pelées et tranchées finement**
- 3 gousses d'ail, émincées**
- 1 oignon, finement haché**
- 1 c. à thé de paprika**
- 1 c. à thé de poudre de chili**
- 1 c. à thé d'origan séché**
- 1 c. à thé de sel**
- 375 ml (1 1/2 tasse) de jambon haché**
- 2 grosses tomates, finement hachées**
- 500 ml (2 tasses) d'eau**
- 1 boîte (bte) de 284 ml (10 oz) de bouillon de poulet, non dilué**
- 250 ml (1 tasse) de maïs congelé ou 1 boîte de 341 ml (12 oz) de maïs en grains entiers, égoutté (facultatif)**
- 1 boîte (bte) de 540 ml (19 oz) de haricots (fèves) noirs, égouttés et rincés**
- 75 ml (1/3 tasse) de persil frais, haché**
- 1 c. à thé de sauce Tabasco**

Méthode :

1. Badigeonner une grande casserole d'huile et déposer sur feu moyen-élevé. Y déposer les carottes, l'ail et l'oignon. Parsemer de paprika, de poudre de chili, d'origan et de sel.
2. Cuire, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli, environ 5 minutes. Ajouter le jambon et cuire en remuant jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.
3. Ajouter les tomates, l'eau, le bouillon et le maïs. Gratter le fond à l'aide d'une cuillère en bois. Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen-bas.
4. Couvrir et mijoter, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce que les saveurs se développent, environ 8 minutes.
5. Incorporer les haricots et réchauffer quelques minutes. Retirer du feu. Incorporer le persil et la sauce Tabasco.

Valeur nutritive par portion: n/a

[Close window](#)