

Recette de Dyan Solomon présentée dans l'épisode Soupes et tartines de Di Stasio, à Téléquébec

## Soupe d'orge au miso et aux champignons

- Soupe:
- 1 c. à soupe ( 15 ml ) d'huile d'olive
- 2 c. à soupe ( 30 ml ) de beurre
- 2 oignon moyen coupé en dés
- 2 gousse d'ail hachée finement
- 1/2 tasse ( 125 ml ) d'orge perlée de préférence biologique
- 8 tasses ( 2 l ) de bouillon de légumes ou de bouillon de poulet
- 5 tasses ( 1,25 l ) de champignons émincés (shiitake sans les queues, portabello, pleurotes, cafés, etc.)
- 1 c. à soupe ( 15 ml ) de sauce tamari
- Piment chipotle haché ou Cayenne ou sauce Tabasco (au goût)
- 1 c. à soupe ( 15 ml ) de sirop d'érable ou miel ou sucre
- Le jus d'un 1/2 citron
- 1 c. à soupe ( 15 ml ) de sauce Worcestershire (facultatif)
- 3 à 4 c. à soupe ( 45 à 60 ml ) de miso foncé\*
- Sel et poivre du moulin

### GARNITURE:

- Un peu d'huile d'olive
- 2 tasses ( 500 ml ) de grains de maïs
- 1/2 tasse ( 125 ml ) de ciboulette ciselée ou d'oignons verts hachés finement
- Un peu de paprika

### Soupe

—

Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile et le beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon et faire suer pendant environ 5 minutes. Ajouter l'ail, l'orge et le bouillon. Assaisonner sans trop saler car le miso étant salé, mieux vaut rectifier l'assaisonnement après avoir ajouté le miso. Couvrir et porter à ébullition. Baisser à feu moyen et laisser mijoter de 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que l'orge soit cuite.

—

Pendant ce temps, dans une grande poêle, faire chauffer un peu d'huile d'olive et faire sauter les champignons. Ajouter un peu plus d'huile au besoin. Assaisonner et réserver.

—

Lorsque l'orge est cuite, ajouter les champignons, le tamari, le piment, le sirop d'érable, le jus de citron et la sauce Worcestershire. Laisser réchauffer environ 10 minutes. Diluer le miso avec un peu de bouillon de la soupe et l'ajouter à la soupe. Vérifier l'assaisonnement et servir.

### Garniture

—

Dans une poêle, faire chauffer de l'huile d'olive à feu moyen-élevé et faire sauter les grains de maïs jusqu'à ce qu'ils soient caramélisés. Il est préférable de couvrir (les grains ont tendance à sauter hors de la poêle) et de brasser régulièrement. Transférer le maïs dans un bol, ajouter la ciboulette, le paprika et bien mélanger. Garnir la soupe juste avant de servir.

\*Le miso utilisé est le miso des Aliments Massawippi fait à North Hatley dans les Cantons-de-l'Est.