

### Soupe aux oignons caramélisés, au chou frisé et à l'orge



2 c. à s. d'huile d'olive  
2 oignons moyens finement tranchés  
3 ou 4 gousses d'ail hachées  
2 branches de thym  
1 c. à c. de sucre  
1 l de bouillon de volaille  
120 g d'orge perlée\*  
120 g de chou vert frisé, découpé en lanières  
Baguette en tranches, grillées  
Gruyère râpé

Faites chauffer l'huile dans une casserole, ajoutez les oignons, l'ail, le thym, le sucre et une pincée de sel. Faites cuire à feu moyen pendant 15 à 20 mn jusqu'à ce que l'ensemble soit bien doré. Ajoutez le bouillon et laissez mijoter encore 10 mn.

Dans une autre casserole, faites bouillir de l'eau et mettez-y à cuire l'orge pendant 15 mn. Ajoutez le chou 5 mn avant la fin. Egouttez et rincez à l'eau froide, puis ajoutez-les dans la soupe et faites réchauffer.

Déposez du fromage sur les tranches de pain, passez-les sous le grill.

Servez la soupe dans un bol en déposant dessus un crouton au fromage.

\* On trouve de l'orge perlée dans les épiceries arabes.

Si vous n'en trouvez pas, voici une variante:

A la place de l'orge, utilisez des **lentilles corail**. La marche à suivre est un peu différente:

#### **Version aux lentilles corail**

Faites chauffer l'huile dans une casserole, ajoutez les oignons, l'ail, le thym, le sucre et une pincée de sel. Faites cuire à feu moyen pendant 15 à 20 mn jusqu'à ce que l'ensemble soit bien doré.

Versez les lentilles corail en pluie et mélangez. Ajoutez le bouillon et laissez mijoter 10 mn.

Dans une autre casserole, faites bouillir de l'eau et mettez-y à cuire le chou pendant 5 mn. Egouttez et rincez à l'eau froide, puis ajoutez-les dans la soupe et faites réchauffer.

Déposez du fromage sur les tranches de pain, passez-les sous le grill.

Servez la soupe dans un bol en déposant dessus un crouton au fromage.