Cuisson douce avec Optitherm

Soupe à l'avoine et à l'épeautre vert

Suite au dernier congrès du DNSV sur la restauration scolaire qui s'est tenu à Vechta, nous avons essayé la recette ci-dessous, que les participants ont pu goûter durant la pause. Cette soupe a rencontré un franc succès auprès de tous les participants. Nous l'avons cuite dans une marmite ELRO avec la fonction Optitherm, il s'agit donc d'une cuisson douce. Cette fonction empêche les produits riches en amidon et les mets à base de lait de brûler et de coller, alors que l'on doit moins les remuer et en surveiller la cuisson.

Essayez vous aussi cette recette. Personnellement, j'ai été séduit par sa saveur.

Recette pour 10 personnes:

50 g	de flocons d'avoine fins
50 g	d'épeautre vert
25 g	de beurre
25 g	d'échalotes
3 g	de curcuma
1250 ml	de bouillon de légumes
500 ml	de crème
100 g	de dés de carottes
50 g	de rondelles de poireaux
50 g	de céleri
25 g	de moutarde en grains
25 g	de persil haché

Sel, poivre, muscade

Préchauffer à sec la marmite ELRO en mode de cuisson , puis faire suer dans le beurre les échalotes ainsi que l'épeautre vert et les flocons d'avoine. Ajouter la moutarde et saupoudrer de curcuma. Ajouter ensuite le bouillon de légumes, les légumes coupés en dés et en rondelles et faire mijoter le tout durant 40 min. avec Optitherm , au niveau de frémissement 3. A la fin de la cuisson, ajouter la crème, puis assaisonner avec du poivre, du sel et de la muscade. Juste avant de servir, décorer avec le persil haché.

Cette recette créée par Ronny Pietzner a été spécialement conçue pour la restauration scolaire en faveur de l'association allemande «Hafer-die Alleskörner» (www.**alleskoerner**.de).

Cordialement,

Dirk Neumerkel

Chef de cuisine - Instructeur
ELRO Werke AG
Bremgarten / AG
demokueche@elro.ch