



# SOUPE DE HARICOTS NOIR FAÇON CHILI

du Relais des trois écluses



## INGRÉDIENTS

Version végétarienne  
remplacer la viande  
par des lentilles corail

- épices à chili maison : paprika doux, piment Cayenne, origan, ail en poudre
- 3 oignons
- 3 gousses d'ail
- 400 g de tomates fraîches émondées
- 300 g de haricots noirs secs
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de cumin en poudre
- 1 c. à s. de crème fraîche épaisse
- 150g de cheddar
- 150 g de tomates séchées à l'huile
- 400 g de bifteck haché

Les légumes  
des Jardins

Trésors de Beauce

du Domaine de Sainte Marie

## PRÉPARATIONS

1. Tremper les haricots noirs dans un grand saladier d'eau froide pendant 8 à 12 heures.
2. Égoutter, cuire dans une casserole d'eau froide portée à ébullition. Laisser frémir 1h30. Saler 30 min avant la fin.
3. Monder les tomates : Inciser la base en croix, plonger 30 secondes dans l'eau bouillante, puis dans un bol d'eau glacée. Retirer la peau. Couper en deux, épépiner et concasser.
4. Éplucher, couper les oignons et l'ail en lamelles. Faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive.
5. Ajouter tomates séchées et tomates fraîches émondées. Assaisonner avec le cumin et mélange d'épices à chili maison.
6. Ajouter le bœuf haché, faire revenir jusqu'à coloration. Laisser mijoter 20 min.
7. Mixer les haricots noirs cuits avec le contenu de la poêle. Utiliser blender ou mixeur plongeant pour soupe onctueuse.
8. Râper le fromage et servir la soupe chaude dans des bols, ajouter une cuillère de crème ou alternative, parsemer de fromage râpé.