



Soupe rapide au porc barbecue et aux haricots

- NUTRITION NORD CANADA -

Cette soupe est consistante, saine et rapide à préparer quand on utilise des haricots en conserve. Et elle se congèle! Dégustez-la au dîner ou au souper.

À propos du chef :

Professeur et consultant en arts culinaires, animateur d'émissions de cuisine et co-auteur de livres de cuisine, le chef David Wolfman, membre des Premières Nations, est un expert reconnu à l'échelle internationale en matière de gibier sauvage et de cuisine autochtone traditionnelle.



Préparation : 20 min



Cuisson : 30 min



Portions : 4



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada

INGRÉDIENTS

- ¾ lb (300 g) de filet de porc
- 1 c. à soupe (15 ml) d'assaisonnement barbecue*
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola, divisée
- 1 oignon moyen en dés
- 1 carotte en dés
- 1 gousse d'ail moyenne hachée
- ¼ c. à thé (1 ml) de cumin moulu
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sel
- ¼ c. à thé (1 ml) de poivre noir moulu
- 3 tasses (750 ml) de bouillon de poulet, divisé
- 1 branche de céleri en dés
- 1 conserve de (19 oz/560 ml) de haricots pinto, rincés et égouttés
- 1 c. à soupe (15 ml) de persil frais haché (ou d'autres fines herbes) (facultatif)

*ou 2 c. à thé (10 ml) de poudre de chili, ½ c. à thé (2,5 ml) de sel, ½ c. à thé (2,5 ml) de cassonade et une pincée de poivre noir moulu.

Préparation

1. Couper la viande en cubes de ½ po (1,5 cm) et ajouter l'assaisonnement barbecue.
2. Dans un grand chaudron, faire chauffer 1 c. à soupe (15 ml) d'huile à feu moyen. Monter le feu à élevé et faire dorer la viande en remuant de temps en temps. Retirer la viande et la mettre de côté.
3. Baisser le feu à moyen. Ajouter 1 c. à soupe (15 ml) d'huile, l'oignon, la carotte, l'ail, le cumin, le sel et le poivre. Cuire jusqu'à ce que l'oignon soit ramolli.
4. Ajouter ½ tasse (125 ml) de bouillon et déglacer en grattant bien le fond de la casserole avec une cuillère de bois. Ajouter le céleri et le reste du bouillon. Porter à ébullition. Baisser le feu et mijoter pendant 10 minutes.
5. Ajouter les haricots et faire mijoter pendant 5 minutes.
6. Remettre la viande dans le chaudron. Faire mijoter et cuire pendant 3 minutes.
7. Servir la soupe garnie des fines herbes fraîches.



Les restes peuvent être conservés au réfrigérateur pendant trois jours. Pour congeler la soupe, la laisser refroidir, puis la transférer dans des contenants pour aliments. Elle se conserve au congélateur pour un maximum de trois mois. Faire décongeler la soupe au réfrigérateur pendant toute la nuit et la faire chauffer jusqu'à une température de 165 °F/74 °C ou plus.