***\*\*\* BROTCHEN FOLTCHEP SOUPE IRLANDAISE \*\*\****

*Niveau de difficulté : Facile*

*Temps de cuisson : 30 minutes*

*Temps de préparation : 15 minutes*

***Ingrédients pour 4 personnes***

*3 Poireaux*

*80 g de Flocons d’Avoine (voir conseil)*

*1 Échalote*

*30 g de Beurre*

*80 cl de Bouillon de Volaille*

*30 cl de Lait entier*

*1 Pointe de couteau de Noix de Muscade râpée*

*1 Branche de Persil plat*

*Sel et Poivre blanc*

***Matériel :***

*1 Cocotte de taille moyenne*

*1 Mixeur plongeur*

***Préparation :***

*Laver les poireaux et coupez-les en fines rondelles.*

*Réservez quelques rondelles pour le décor final.*

*Épluchez et émincez l’échalote.*

*Préparez le bouillon de volaille comme indiqué sur le paquet.*

*Faites fondre le beurre dans la cocotte et faites suer à feu doux l’échalote.*

*Ajoutez les flocons d’avoine et faites-les torréfier quelques instants.*

*Incorporez le bouillon de volaille et le lait.*

*Mélangez puis ajoutez les poireaux.*

*Assaisonnez de sel, poivre et noix de muscade.*

*Portez à ébullition puis laissez cuire à feu doux pendant 30 minutes.*

*Mixez au mixer plongeant la soupe après cuisson. (Voir conseil)*

*Transvasez la soupe dans une soupière ou un joli saladier et décorez avec les rondelles de poireaux réservées ainsi que quelques feuilles de persil ciselé.*

*Pour finir, saupoudrez d’un peu de noix de muscade râpée et servez bien chaud.*

***Conseil :***

*J’ai découvert cette soupe Irlandaise dans une émission culinaire que présentait Nathalie N’GUYEN. Elle sortait 3ième de Master Chef et j’avoue que cette recette me tentait depuis un moment.*

*Alors j’ai testé et j’avoue que je ne suis pas du tout déçue.*

*Cette recette typiquement Irlandaise, crémeuse et onctueuse est un concentrée de saveurs et de parfums particulièrement réconfortants pour une soirée d’hiver cocooning.*

*Pourquoi du poivre blanc ? Pour sa douceur, sa couleur et son raffinement.*

*En comparaison avec le poivre gris il est plus doux, plus fin et s’accommode mieux des recettes pâles qui sont très souvent plus raffinées. De ce fait n’hésitez pas à choisir un poivre blanc d’excellente qualité et d’origine certifiée comme le poivre de Penja (originaire du Cameroun) qui est reconnu comme étant l’un des meilleurs poivres blancs au monde.*

*Enfin achetez-le en grains et destinez-lui un moulin à poivre « rien que pour lui ».*

*Choisissez de préférence des flocons d’avoine Bio. Vous pouvez du reste réaliser cette recette entièrement avec des produits BIO, ceux qui la composent n’étant pas difficile à trouver en supermarché au rayon BIO. Donc aucune hésitation pour une fois on cuisine tout BIO, BEAU et BON.*

*Mixer la soupe de façon un per grossière, on ne cherche pas a obtenir une soupe lisse et homogène.*

*Mais vous pouvez également la servir sans la mixer.*

*En Irlande cette soupe se sert des 2 façons.*

***Coté forme :***

*Faible en calories mais d’une forte teneur en vitamines et en minéraux* ***LE POIREAU*** *a tout bon !*

*Les fructosanes et un apport en* ***potassium/sodium*** *lui confère de bonnes propriétés* ***diurétiques****, en bouillon il facilite* ***l’élimination rénale****.*

*Il est riche également en vitamines* ***A, C et E*** *qui en font un* ***protecteur anti-oxydant*** *sur nos cellules.*

*Pour finir ayant une teneur élevée en* ***fibres*** *il est idéal pour un bon fonctionnement intestinal****.***

***Consommée depuis longtemps sous forme de flocons dans les pays anglo-saxons, L’AVOINE fait partie depuis un certains de notre paysage culinaire grâce à ses nombreuses vertus, notamment sur le cholestérol et l'insuline. Découvrez ses atouts santé.***

[*Avec*](http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/aliments/articles/14957-avoine.htm#avoine-une-bonne-source-de-fibres) *une bonne source de fibres insolubles* ***l'avoine a une action certaine sur le transit****. Une fois dans l'organisme, ces fibres gonflent et ont un effet de satiété qui limite le grignotage et donc la prise de poids.*

[***L'avoine pour réduire le cholestérol***](http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/aliments/articles/14957-avoine.htm#l-avoine-pour-reduire-le-cholesterol) *,****très riche en fibres et notamment bien pourvu en bêta-glucane, une fibre soluble, l'avoine participerait à réduire le taux de*** [***cholestérol***](http://cholesterol.doctissimo.fr) ***sanguin.***

[***L'avoine pour une jolie peau***](http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/aliments/articles/14957-avoine.htm#l-avoine-pour-une-jolie-peau) *, comme toute céréale, il est bien pourvu en* [***vitamines du groupe B***](http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/vitamines_mineraux/vitamine_b1.htm)*, utile pour l'entretien des* ***cellules nerveuses****. Elle a aussi le mérite d'être une mine de* [*minéraux*](http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/vitamines_mineraux/mineraux_niv2.htm)*:* [*potassium*](http://dictionnaire.doctissimo.fr/definition-potassium.htm)*,* [*magnésium*](http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/vitamines_mineraux/magnesium/niv2/magnesium.htm)*,* [*phosphore*](http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/vitamines_mineraux/phosphore.htm)*,* [*calcium*](http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/vitamines_mineraux/calcium.htm)*, et* [*fer*](http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/mag_2003/mag0110/dossier/fer_manque_niv2.htm)*.*

*Par ailleurs, l'avoine contient aussi des glucides, et pas qu'un peu, voilà donc une céréale qui* ***apporte beaucoup d'énergie****!*