

## À TABLE ! MANGER À L'ÂGE DU BRONZE

### Soupe de pois cassés

#### **Ingrédients (pour 4 personnes)**

- 150 g de pois cassés
- 1 oignon
- 1 petite gousse d'ail
- 1 litre d'eau
- 20 cl de lait
- 5 cl de crème
- 10 g de beurre
- 1 cuillère à soupe rase de farine
- Sel, poivre

#### **Préparation**

##### 1. **Anticiper la cuisson**

La veille, faites tremper les pois cassés dans de l'eau froide. Égouttez-les avant utilisation.

##### 2. **Faire revenir les aromates**

Dans une casserole, faites fondre le beurre puis ajoutez l'oignon émincé et l'ail. Laissez revenir doucement sans coloration.

##### 3. **Cuire les pois cassés**

Ajoutez les pois cassés égouttés, puis versez l'eau, le lait et la crème. Salez légèrement.

##### 4. **Mijoter**

Laissez cuire à feu doux pendant environ 45 minutes, jusqu'à ce que les pois cassés soient bien tendres.

##### 5. **Mixer et lier**

Mixez la soupe jusqu'à obtenir une texture lisse. Si besoin, ajoutez la farine diluée dans un peu d'eau pour épaissir légèrement.

##### 6. **Ajuster l'assaisonnement**

Rectifiez en sel et poivre avant de servir bien chaud.

✓ **Résultat** : une soupe **onctueuse, nourrissante et économique**, idéale pour les journées fraîches et les repas en toute simplicité.

### **Astuce du chef**

Ajoutez quelques croûtons dorés ou un filet de crème au moment du service pour encore plus de gourmandise.

En lien avec l'exposition « [Bronze, l'âge retrouvé](#) » du 2 mai au 31 octobre 2026 au Musée Savoisien du Département

