

## Catégorie : Autocuiseur



### **Soupe légumineuses**

**Préparation** : 24 minutes; Temps total non calculé

**Cuisson** : 10 minutes +10 (NR)

**Rendement** : 8 portions

**Auteur** : Josée Simard

**Source** : Personnelle

### **Ingrédients**

1 Tasse	Légumineuses sèches mélangées (moi 10 sortes; Thompson's Costco)
5 Tasses	Eau
1 c. à thé	Huile d'olive ou canola
3 Tasses	Mélange de légumes en cubes (céleris, carottes et oignons).
2 gousses	Ail hachée
6 Tasses	Bouillon de volaille ou légumes
156 ml	Jus de légumes individuel (style V8; facultatif)
540 ml	Tomates en dés avec son jus
1 c. à thé	Origan
1	Feuille de Laurier
1/2 c. à thé	Thym
2 c. à soupe	Persil (facultatif)
	Poivre et (sel (ou herbe salées du Bas du Fleuve au goût))

### **Méthode/marche à suivre**

Rincer et trier les haricots. Mettre dans la cuve avec les 5 tasses d'eau, pour 24 minutes à Bean/Chili haute pression. (NR) de 10 minutes puis (QR). Les rincer à nouveau et remettre dans une cuve propre.

Pendant que les haricots sont en traitement, couper et faire suer les légumes dans une casserole avec l'huile. Déglacer avec une partie du liquide et attendre la fin du procédé des haricots.

Une fois les haricots prêts, tout mélanger dans la cuve. Ne pas oublier les aromates. Fermer le couvercle. Valve sur Sealing. Pressure Cook-Haute pression pour 10 minutes. (NR) 10 minutes puis (QR).

P.S. Ajuster la quantité de légumes et légumineuses selon votre goût de consistance, les fois d'après. ;)

