

Soupe à l'oignon (pour 4 personnes - une recette tirée du livre de cuisine de Amis des animaux, éd. La Parole)

Ingrédients :

3 à 4 gros oignons

1 cs de farine

2 dl de vin blanc

7 dl de bouillon de légumes

sel, poivre, un peu d'huile type tournesol

Gruyère râpé

Facultatif : 4 tranches de pain, 1 gousse d'ail, beurre ou huile.

Préparation :

Eplucher les oignons et les couper en fines rondelles.

Mettre un peu d'huile de tournesol dans un fait-tout, y étuver les oignons pendant environ 20 minutes à petit feu.

Ajouter la farine et, tout en remuant, verser le vin blanc et le bouillon de légumes. Assaisonner avec du sel et du poivre, parsemer de Gruyère râpé et servir.

On peut également servir avec des croûtons à l'ail : frotter les tranches de pain avec l'ail, couper les tranches de pain en petits dés, chauffer le beurre ou l'huile, faire dorer le pain et dresser la soupe sur les croûtons.

Ou encore...

Tartiner 4 tranches de pain de 2 cm d'épaisseur de beurre ou de margarine ramollie, répartir la gousse d'ail en lamelles sur les tranches. Poser les tranches de pain sur une plaque chemisée de papier sulfurisé, mettre à four froid et chauffer à 250° C, griller légèrement les tranches et retirer du four. Disposer les tranches sur les bols de soupe.