



Soupe d'orge safranée et seiche

23/05/2017 à 12h53

Par [Philippe Lafargue](#)

Temps de préparation : 45 min

Temps de cuisson : 40 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 800 g de Seiche
- 150 g d'orge
- 1 garniture aromatique
- 4 g de safran
- Un piment d'Espagne entier
- Ail
- 4 oignons (300 g)
- Peau sèche d'orange peau sèche et Gingembre frais pour mémoire
- Huile d'olive
- Vin blanc
- Sel de mer
- et des herbes : persil plat, laurier, sauge, romarin

Finition :

- Sauce tomate

ou

- Légumes de saison/bourrache/artichauts

Préparation :

- Nettoyez et parez la seiche;
- Faites revenir dans la cocotte en fonte à l'huile d'olive, l'oignon émincé et le piment;
- Faites bien cuire les oignons;
- Ajoutez la seiche taillée en bâtons, salez;
- Ajoutez l'ail haché et l'orge;
- Déglacez au vin blanc;
- Faites réduire, mouillez à hauteur avec de l'eau;
- Ajoutez les variantes de légumes (choux, blettes...);
- Ajoutez les aromates et la croûte de parmesan;
- Faites cuire 40 minutes à feu doux à découvert;
- Au dernier moment, retirez toute la garniture, taillez la croûte du parmesan. Servez;
- Dans la soupière: disposez la sauce tomate, le persil et la roquette;
- Dressez dans l'assiette en reprenant la variante (légumes, fleur de courgette), seiche et décoration.

L'astuce du chef :

C'est une soupe subtile. Il existe une variante avec des légumes de saison. La soupe s'épaissit la nuit au frigo. Respectez bien les poids, l'orge gonfle et ne doit pas dominer sur la seiche. Ne saisissez pas trop la seiche pour l'avoir bien tendre en fin de cuisson.