

SOUPE AU FROMAGE ET AU BROCOLI



La soupe au brocoli et au fromage est un plat emblématique de la cuisine américaine contemporaine, bien que ses racines remontent à plusieurs influences culinaires européennes. Voici un aperçu détaillé de ses origines.

Infos

- **Temps de préparation:** 5 mins
 - **Temps de cuisson:** 50 mins
 - **Portions:** 6
-

Ingredients

- 1 1/2 livres (700 g) de brocoli
- 2 cuillères à soupe (30 ml) d'huile végétale
- Sel Kasher et poivre noir fraîchement moulu
- 3 cuillères à soupe (45 g) de beurre non salé
- 1 oignon moyen, en tranches (environ 6 onces ; 170 g)
- 1 carotte moyenne, pelée et coupée en petits dés (environ 120 g)
- 3 gousses d'ail moyennes, finement tranchées
- 2 tasses (475 ml) d'eau, ou de bouillon de poulet à faible teneur en sodium, fait maison ou acheté dans le commerce
- 3 tasses (700 ml) de lait entier
- 1 petite pomme de terre rousse, pelée et coupée en tranches (environ 4 onces ; 120 g)

- 12 onces (340 g) de cheddar fort, râpé (voir notes)
 - 8 onces (240 g) de fromage américain de type deli, coupé en dés (voir notes)
 - 1 cuillère à café (3 g) de moutarde en poudre
 - Une pincée de sauce piquante, telle que Frank's RedHot
-

Préparation

Etape 1

Séparer le brocoli en fleurons et en tiges. Couper les fleurons en bouchées et réserver. Hacher grossièrement les tiges et les réserver séparément.

Etape 2

Faire chauffer l'huile dans un grand faitout à feu vif jusqu'à ce qu'elle brille. Ajouter les fleurons de brocoli et cuire, sans bouger, jusqu'à ce qu'ils soient carbonisés sur le dessous, environ 1 minute. Remuer, saler et poivrer, et poursuivre la cuisson, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le brocoli soit tendre et carbonisé sur plusieurs surfaces, environ 1 minute de plus. Transférer sur une plaque à pâtisserie à rebord pour refroidir.

Etape 3

Remettre le faitout sur feu moyen et ajouter le beurre, l'oignon, la carotte et les tiges de brocoli. Assaisonner de sel et de poivre et faire cuire, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais non dorés, environ 5 minutes, en baissant le feu si nécessaire. Ajouter l'ail et cuire, en remuant, jusqu'à ce qu'il soit parfumé, environ 30 secondes.

Etape 4

Ajouter l'eau ou le bouillon de poulet, le lait et la pomme de terre et porter à ébullition à feu vif. Réduire à un léger frémissement et cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le brocoli et la pomme de terre soient complètement tendres, soit environ 30 minutes.

Etape 5

Dans un grand bol, mélanger les deux fromages et la moutarde en poudre. À l'aide d'un mélangeur à immersion ou en travaillant par lots avec un mélangeur de comptoir, mélanger la soupe, en ajoutant le fromage une poignée à la fois, jusqu'à ce qu'elle soit complètement lisse. Incorporer la sauce piquante et assaisonner de sel et de poivre. Incorporer les fleurettes de brocoli réservées et mélanger encore quelques fois avec le mélangeur jusqu'à ce que quelques morceaux soient brisés, mais que la plupart des morceaux soient de la taille d'une bouchée. Servir immédiatement.