

# Soupe au caillou

**Type de recette:** Soupe paysanne **Origine:** Toutes régions **Saison:** Automne/hiver

La soupe au caillou est une recette traditionnelle française de la soupe paysanne. On la retrouve dans toutes les régions mais c'est en Lorraine que ce mode de cuisson est encore utilisé. Le principe est de plonger un caillou propre dans la cocotte, pendant la cuisson qui doit se faire à feu doux durant au moins 2 heures. En Lorraine, un caillou de rivière est utilisé.

*"La cuisson étant maintenue à petit feu, le galet est en perpétuel mouvement et agit comme un pilon qui écrase les différents composants de la soupe, en affinant la texture et en répartissant les sucs."*

*Cette soupe cuit très longtemps sur le coin d'une cuisinière, et le caillou, agissant en accumulateur de chaleur, maintient une température efficace en écrétant les pics de température, sur un long terme."*

Wikipédia



Difficulté  
1/5



Temps de préparation  
20 mn



coût  
1/5



Temps de cuisson  
2 heures

## Ingrédients pour 4 personnes:

3 poireaux  
6 carottes  
2 gros navets  
4 pommes de terre  
1 branche de céleri  
2 tomates  
1 courgette  
1 bouquet garni (persil, thym)  
1 palette fumée



## La recette:

1- Peler et laver tous les légumes. Oter les graines de la courgette et des tomates; découper les légumes en petits cubes.

2- Mettre à chauffer 1,5 L d'eau environ dans une cocotte à fond épais. Y plonger la palette et porter à ébullition. Ecumer régulièrement.

3- Lorsque la surface de l'eau est débarrassée de tout écume, ajouter les dés de légumes. Réserver pour l'instant les pommes de terre. Ne pas saler. Ajouter le bouquet garni, porter à petite ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter une heure.

4- Au bout d'une heure de cuisson, saler au gros sel (tenir compte de la palette déjà salée) et ajouter les pommes de terre en dés. Retirer la palette et ajouter le caillou. Continuer la cuisson pendant encore 1 heure. Les légumes doivent être confits et légèrement écrasés par le caillou.

5- Quelques instants avant de servir, remettre la palette dans la soupe pour la réchauffer.

## Les conseils du chef:

Déposer au fond des assiettes creuses des dés de palette et verser la soupe par dessus. Accompagner de pain de campagne.