

Soupe de pois cassés aux champignons des Vosges et paprika fumé (lyophilisée)



🍲 4 portions · ⌚ prep. 25m · 🕒 cuisson 120m

🌾 gluten 🌱 soja 🌿 céleri

Version vegan rustique de la soupe alsacienne de pois cassés. Champignons forestiers des Vosges réhydratés et leur jus apportent l'umami, paprika fumé "pimentón de la Vera" évoque la note fumée traditionnellement portée par la palette. Sel fumé, tamari et levure maltée complètent le profil. Croûtons à l'ail en topping séparé. Sachet individuel autonome, reconstitution eau bouillante en 15 minutes.

française / alsacienne

INGRÉDIENTS

☐ pois cassés verts	300 g	☐ paprika fumé, pimentón de la Vera DOP, qualité "dulce" ou "agridulce" selon goût	4 g
☐ champignons forestiers séchés	25 g		
☐ eau tiède, non bouillante	300 ml	☐ sel fumé, Halen Môn smoked, Maldon smoked, ou sel fumé artisanal au bois de hêtre	4 g
☐ oignon, 1 gros + 30g supplémentaires vs version viande pour compenser le suage à l'huile au lieu de la graisse fumée	180 g	☐ tamari, ou sauce soja sans gluten — pour conserver le label gluten-free le cas échéant	20 ml
☐ carotte, 1 moyenne	100 g	☐ levure maltée, en paillettes	15 g
☐ branche de céleri, 1 grosse	60 g	☐ huile d'olive, un peu plus qu'en version viande pour compenser l'absence de graisse de palette	25 g
☐ ail, une de plus qu'en version viande	3 gousses	☐ bouillon de légumes, léger, non salé	1 1/5 l
☐ pomme de terre, variété ferme — Charlotte, Belle de Fontenay	200 g	☐ pain de campagne rassis, 2-3 jours d'âge, sans œuf ni lait pour le label vegan	120 g
☐ bouquet garni, 2 feuilles laurier, 4 brins thym, 1 brin sarriette si dispo		☐ huile d'olive	
☐ oignon piqué, petit, 4 clous de girofle	1	☐ ail, écrasée et hachée fin	1 gousse
☐ poivre noir en grains, 1/2 càc		☐ sel	
		☐ paprika fumé, le même que dans la soupe, pour cohérence aromatique	

PRÉPARATION

Produit Konservator KONS-POIS-002 — Version vegan de la soupe alsacienne pois cassés (cf. KONS-POIS-001). Partage la base mirepoix + pois cassés. Module "umami + fumé" remplacé par champignons forestiers, paprika fumé, tamari et sel fumé. Crédible en "soupe paysanne d'autrefois" (jours sans viande, Carême).

— Mise en place —

1. Pois cassés : *pois cassés verts* rincés à l'eau froide. Tremper 2 h dans 1 L d'eau froide (optionnel). Égoutter.
2. Champignons forestiers séchés : *champignons forestiers seches* (mélange Vosges : cèpes, mousserons, trompettes de la mort, ou monovariétal cèpes seuls).
3. Faire tremper dans *eau tiède* pendant 30 min. Égoutter en conservant l'eau de trempage (filtrer au papier café pour retirer le sable). L'eau de trempage est un trésor d'umami, on l'ajoute au bouillon. Couper les champignons réhydratés en petits morceaux (5-8 mm).

Le secret de la version vegan : ne pas jeter l'eau de trempage des champignons. Elle concentre les glutamates et ribonucléotides (umami profond) — c'est le booster gustatif #1 qui empêche la soupe de paraître plate sans viande.

4. Mirepoix : - *oignon*, ciselé finement - *carotte*, en petits dés - *branche de céleri*, en petits dés - *ail*, écrasées
5. Pomme de terre pour la mâche : - *pomme de terre*, pelée, en cubes de 1,5 cm — apporte la mâche qui manquera de la viande absente
6. Aromates : - *bouquet garni* - *oignon piqué* - *poivre noir en grains*
7. Boosters umami + fumé (le cœur de la version vegan) : - *paprika fumé* - *sel fume* - *tamari* - *levure maltee*

— Cuisson de la soupe —

8. Dans une *cocotte en fonte* de 5 L, faire chauffer *huile d'olive* à feu moyen.
9. Faire suer l'oignon 8 min jusqu'à transparent et légèrement caramélisé sur les bords (la coloration apporte de la profondeur qui compense aussi l'absence de viande). Ajouter carotte et céleri, 5 min. Ajouter l'ail, 1 min.
10. Incorporer les champignons réhydratés émincés et les faire revenir 3 min avec la mirepoix — ils libèrent leur dernière eau et concentrent leurs arômes.
11. Saupoudrer le paprika fumé et le mélanger dans les légumes chauds 30 s (torréfaction express qui libère les arômes lipo-solubles du paprika sans le brûler).
12. Verser *bouillon de légumes* + eau de trempage des champignons filtrée (300 ml) = total 1,5 L.
13. Ajouter les pois cassés égouttés, les cubes de pomme de terre, le bouquet garni, l'oignon piqué et les grains de poivre.

14. Cuire à feu doux à couvert partiel 1 h 30 jusqu'à pois cassés fondants et pommes de terre cuites (mais encore fermes au cœur).
15. Retirer bouquet garni, oignon piqué, grains de poivre. Incorporer le tamari et la levure maltée. Goûter et ajuster avec le sel fumé (commencer par 4 g, ajouter par 1 g si besoin — attention le tamari et la levure maltée sont déjà salés).
16. Mixer environ 30% de la soupe au *mixeur plongeant* (texture velours-rustique avec mâche).

Le tamari et la levure maltée s'ajoutent hors feu après cuisson : la chaleur prolongée détruit leurs notes umami-aromatiques. À traiter comme des "finitions".

— Topping croûtons à l'ail (commun avec version viande) —

17. Tailler pain de campagne rassis en cubes de 1 cm.
18. Dans un *cul de poule*, mélanger avec 20 g d'huile d'olive, ail, une pincée de sel et de paprika fumé.
19. Étaler sur une *plaque four*, enfourner à 160°C 15 min en remuant à mi-cuisson, jusqu'à doré et croustillant.

Pour la version vegan, vérifier la composition du pain (certains pains de campagne industriels contiennent du lait ou des graisses animales). Idéal : pain au levain bio, ou faire son propre pain.

— Lyophilisation —

20. Pré-congélation : - Soupe : étaler en couche 1 à 1,5 cm sur plateaux lyo. Cible : 1800 g à étaler (un peu plus volumineuse qu'en version viande grâce aux pommes de terre et champignons). - Congélateur -30°C, 6-12 h.
21. Cycle lyo : - Primary -25°C / 0,1 mbar / 24 h - Secondary 25°C / 0,05 mbar / 10-12 h (les pommes de terre retiennent un peu plus d'eau, allonger légèrement) - Cycle total 36 () h
22. Critères de fin : - Poids final 20-23% du poids initial (400 () g sur 1800 g) - Texture cassante uniforme, pommes de terre lyo très rigides (test : un cube de patate doit être dur comme un caillou)

— Conditionnement —

23. Compartiment 1 — Soupe lyo : 100 g par portion - Sachet mylar 90 µm + absorbeur O₂ 300 cc ou flush N₂ - Pas de problème de gras animal → DLUO confortable
24. Compartiment 2 — Croûtons à l'ail : 20 g - Mini-sachet kraft ou alu thermosoudé

25. Pochon optionnel – Huile d'olive vierge extra : 10 ml par portion - Pour parfumer à la reconstitution (filet d'huile crue au service) - Pochon souple alimentaire individuel
26. Poids net total par portion : 120 g sec (+ pochon huile 10 ml si inclus)

Avantage commercial de la version vegan : pas de problème de gras animal, conservation longue confortable (18-24 mois sous N₂ + absorbeur), pas de contraintes religieuses (halal, kasher), positionnement éthique additionnel.

– Étiquetage –

27. Nom commercial : « Soupe de pois cassés aux champignons des Vosges et paprika fumé – Konservator »
28. Mentions : - Poids net total (120 g, +10 ml huile si pochon) - Quantité d'eau pour reconstitution (350 ml) - DLUO : 18 mois (24 mois sous N₂ + absorbeur) - Numéro de lot et date de fabrication - Liste ingrédients (% décroissant) : Pois cassés verts (28%), bouillon de légumes (déshydraté équivalent), pomme de terre (15%), pain (gluten), oignon, champignons forestiers séchés (cèpes, mousserons), carotte, céleri, huile d'olive vierge extra, sauce tamari (soja), ail, paprika fumé, sel fumé, levure maltée, épices et aromates. - Allergènes (en gras) : gluten (croûtons), soja (tamari), céleri - Valeurs nutritionnelles pour 100 g sec et par portion - Conditions conservation : T° < 25°C, sec, lumière - Mode d'emploi reconstitution - Mentions valorisantes : « 100% végétal », « Vegan », « Sans produits laitiers », « Recette sans viande » - Coordonnées fabricant

– Mode d'emploi reconstitution –

Reconstitution en 15 minutes : 1. Sortir le mini-sachet "Croûtons" du sachet principal et le mettre de côté (ainsi que le pochon d'huile d'olive si présent) 2. Verser 350 ml d'eau bouillante dans le sachet principal, refermer et secouer doucement 3. Attendre 12 minutes en remuant à mi-temps 4. Ouvrir, transférer dans un bol chaud, mélanger 5. Verser le pochon d'huile d'olive (si présent), saupoudrer les croûtons par-dessus, déguster Astuce : un trait de jus de citron juste avant de servir réveille les arômes des champignons. Quelques brins de persil ou de ciboulette frais subliment encore.

– Données produit –

Konservator KONS-POIS-002 - Poids net sec total : 120 g (soupe 100 g + croûtons 20 g) + pochon huile 10 ml optionnel - Poids reconstitué : ~440 g (avec 350 ml d'eau) - Eau nécessaire : 350 ml bouillante - Temps de préparation : 15 minutes - DLUO : 18 mois (24 mois sous N₂ + absorbeur) - Conservation : T° < 25°C, sec, à l'abri de la lumière - Allergènes : gluten (croûtons), soja (tamari), céleri - Régime : vegan, végétarien, sans lactose, sans œuf, compatible halal et kasher (pas de viande/poisson) - Origine : champignons forestiers Vosges/France, pois cassés France, paprika fumé Espagne (La Vera

DOP) - Valeurs nutri pour 100 g sec (estimation) : - Énergie : ~325 kcal / 1360 kJ - Lipides : 6 g (dont saturés : 1 g) - Glucides : 52 g (dont sucres : 5 g) - Fibres : 15 g - Protéines : 18 g - Sel : 2 g

— Notes de développement —

Tests prioritaires : 1. Validation cycle lyo (3 batches), notamment vérifier la sublimation correcte des cubes de pomme de terre (point sensible) 2. Test sensoriel comparatif vs version viande : la version vegan doit tenir le choc d'une dégustation à l'aveugle — panel mixte (vegans + omnivores) 3. Test de stabilité 6, 12, 18 mois — moins critique que version viande (pas de gras animal) mais à valider 4. Test d'acceptabilité du paprika fumé sur public alsacien (risque de paraître "exotique espagnol" plutôt que "rustique alsacien") — ajuster dosage si besoin

Variante à explorer ensuite : - Ajout de petits dés de tofu fumé à la cuisson (encore plus protéiné, marketing "vegan moderne") - Version avec saucisse végétale en topping séparé (lupin, pois) - Version "forêt" avec mélange champignons plus exotique (girolles, morilles séchées en plus) - Pour version traditionnelle viande, voir [Soupe pois cassés palette fumée](/recipess/konservator/soupe-pois-casses-palette-fumee-lyo/)

konservator

dehydrated