

## La soupe à l'oignon pour se recentrer la Rate

(Recette chinoise et lyonnaise pas chère !)

Pour 4 personnes, il vous faut :

- 5 oignons : 3 petits plus goûteux + 2 gros. (Saveur Douce pour la Rate cuits)
- 2 cuillère à soupe de graisse d'Oie. (Saveur Douce pour tonifier la Rate)
- Tranches de pain rassis (du blé pour le Cœur)
- 1.5 litre d'eau (ou bouillon de volaille, facultatif)
- 2 grains d'ail en petits dés (saveur Douce cuits)
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais râpé
- 1 morceau d'Astragale (Huang Qi), (facultatif)
- 1 morceau de peau de mandarine bio séchée (ChenPi) (facultatif)
- Un peu de thym, 1 feuille de laurier(facultatif), un clou de girofle pour le Yang du Rein
- Sel, poivre

Couper les oignons en cubes, faire revenir une 20aine de minutes dans la graisse d'oie (ou canard, ou beurre), avec le thym et la feuille de laurier, jusqu'à ce qu'ils deviennent caramélisés

C'est LE secret, plus ils seront caramélisés, plus la soupe sera goûteuse et colorée, pas besoin de bouillon de volaille ou de vin blanc (quoique c'est bien aussi !)

Ajouter l'ail en petits dés et le gingembre râpé ;

Déglacer avec le litre et demi d'eau, grattez les sucs, rajouter l'astragale et la peau de mandarine, laisser bouillir 15mn.

Goûter, saler et poivrez à votre convenance ;

Mettre les tranches de pain rassis et du gruyère dessus dans une assiette creuse ou un bol.

Les Lyonnais les mettent après et font gratiner, c'est très bon aussi ! Le Dur et le Mou, Yin et Yang

Mettre 2 louches de soupe sur le pain, et servez !

On peut garder le reste le soir ou demain et jeter du riz ou des pâtes dedans, avec pourquoi pas un peu de concentré de tomate, sauce soja...

Bon appétit !

