

# Le GOURGANE, le Saguenay-Lac-St-Jean dans votre soupe !



- Quand la colonisation du continent nord-américain débuta au début du 17<sup>e</sup> siècle, la gourgane, aussi appelé « fève des marais » fit partie du répertoire agricole des premiers colons. Le climat s'y prêtant fort bien, la culture de la gourgane tient une place prépondérante dans l'agriculture marginale de la région de Charlevoix, puis dans le contexte de colonisation agro-forestière qui a court au Saguenay-Lac St-Jean en 1830.
- **Conservez-**les 1 à 2 semaines au frigo dans leur gousse.
- La gourgane est une très bonne source fibre (7g./100g.) de protéine, de calcium, phosphore, thiamine, riboflavine et vitamine C et comme toute légumineuse faible en gras.
- Pour obtenir 250 ml (1 tasse) de gourganes écosées, on doit prévoir 500 g (1 lb) de gourganes entières. La gourgane se consomme légèrement cuite en salade, ou en soupe.

## La recette de soupe de ma mère

- 10 tasses d'eau
- 1 morceau de lard salé entrelardé
- 1 oignon haché finement
- 2 carottes hachés
- 2 gousses d'ail hachés
- 1/2 tasse d'orge mondé (+ nutritive que perlé)
- 2 tasses de gourganes fraîchement écosées
- Persil émincé au goût
- Origan au goût
- Poivre (attention au sel car le lard en contient passablement)

- Faire bouillir l'eau avec le lard salé pendant 10 minutes.
- Ajouter l'oignon et poivrer.
- Incorporer les gourganes
- Après 20 minutes, incorporer l'orge et enlever le lard
- Laisser mijoter un autre 30 minutes
- Dépecer le lard salé entrelardé pour extraire la viande insérée dans la pièce et la remettre dans la soupe; jeter le lard.
- Dégraisser si désiré après réfrigération.

Note : vous pouvez faire une demi-recette en réduisant de moitié les ingrédients.