

## Soupe-repas «pasta e fagioli»

Préparation **12 minutes**

Cuisson **35 minutes**

Portions **6**

Coût (portion) **1,22 \$**

Conservation **Environ 3 jours au réfrigérateur.  
Se congèle.**

Instruments **Tasses & cuillères à mesurer, planche à découper, couteau tranchant, ouvre-boîte, passoire, grand chaudron, cuillère de bois, cuillère trouée, fourchette.**



## Ingrédients



15 ml (1 c. à soupe)  
d'**huile de canola**



1 petit **oignon jaune** haché  
(environ 125 ml / ½ tasse)



2 branches de **céleri**  
en tout petits dés



3 gousses d'**ail**  
hachées



**Sel et poivre**  
au goût

*UNE BOÎTE  
DE CHAQUE  
PERMET D'AJOUTER  
DE LA COULEUR!*



2 boîtes (540 ml) de  
**haricots blancs ou romains**,  
égouttés et rincés



30 ml (2 c. à soupe)  
de **vinaigre de cidre**

*ON PEUT UTILISER DES TOMATES  
EN CONSERVE NATURE ET AJOUTER  
LES HERBES SÈCHES DE NOTRE CHOIX  
(ORIGAN, BASILIC, ETC.).*

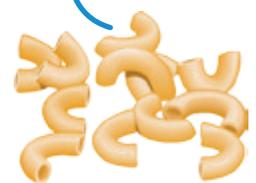


1 boîte (796 ml)  
de **tomates en dés**  
aux herbes



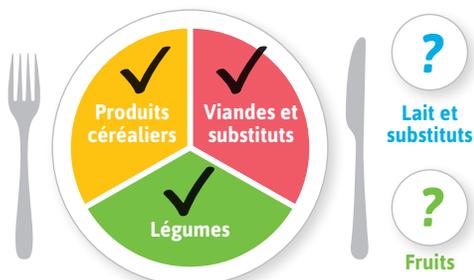
1,5 litre (6 tasses) de  
**bouillon de poulet**

*ON PEUT REMPLACER  
LE MACARONI PAR,  
N'IMPORTE QUELLE PÂTE  
DE PETITE TAILLE.*



500 ml (2 tasses)  
de **macaroni sec**

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



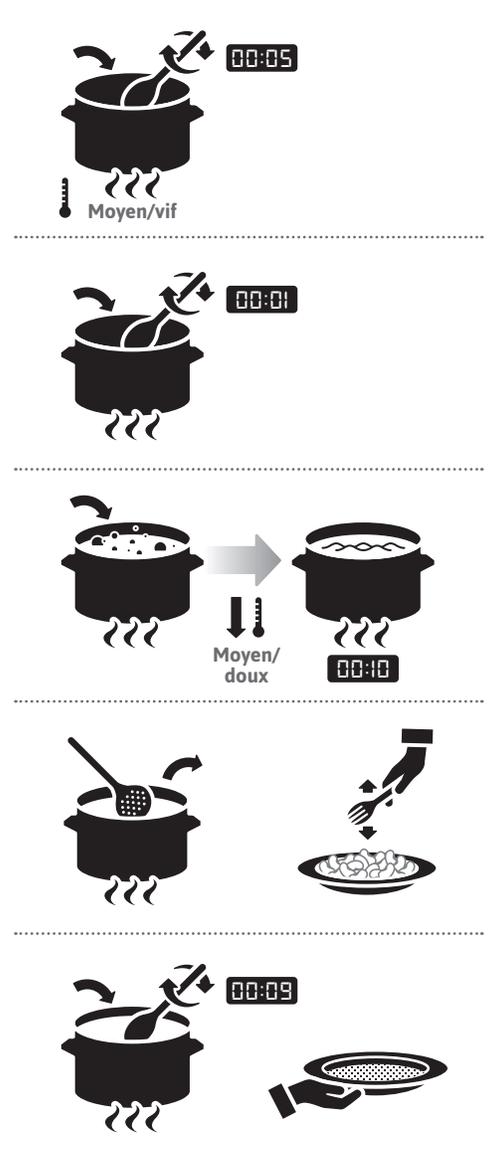
## Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

- ? de légumes au choix pour compléter la portion (ex. crudités) et d'un fruit
- ? d'un verre de lait, de boisson végétale enrichie, ou d'un morceau de fromage.

# Préparation

- 1 Dans un grand chaudron à feu moyen-vif, chauffer l'**huile** et faire revenir l'**oignon** avec le **céleri** environ 5 minutes.
- 2 Ajouter l'**ail** et cuire une minute supplémentaire. **Saler** et **poivrer**.
- 3 Ajouter les **haricots**, le **vinaigre de cidre**, les **tomates en dés** et le **bouillon de poulet**. Porter à ébullition, puis baisser le feu à moyen-doux et laisser frémir environ 10 minutes.  
**Astuce :** Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements.
- 4 À l'aide d'une cuillère trouée, retirer environ **250 ml (1 tasse) de haricots** et les écraser à la fourchette.
- 5 Remettre la **purée de haricots** dans le chaudron pour épaissir la texture. Ajouter les **macaronis** et cuire environ 8-9 minutes, en brassant à quelques reprises. Ajuster le sel et le poivre au besoin, et servir aussitôt.  
**Astuce :** Cette soupe-repas italienne est caractérisée par sa texture très épaisse. Si on ne déguste pas la soupe aussitôt qu'elle est cuisinée, les macaronis vont continuer d'absorber le liquide et la texture de s'épaissir. Au moment de réchauffer, il suffit d'ajouter un peu d'eau.



Ma note ★ ★ ★

---



---



---



---



---

Recette originale développée par Extenso – Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)