

## Soupe aux légumes

Préparation	<b>30 minutes</b>
Cuisson	<b>60 minutes</b>
Portions	<b>12</b>
Coût (portion)	<b>0,34 \$</b>
Conservation	<b>Environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle.</b>
Instruments	<b>Grand chaudron, planche à découper, couteau tranchant, tasses &amp; cuillères à mesurer, cuillère de bois, louche.</b>



## Ingrédients



2 litres (8 tasses)  
de **bouillon de poulet**



1 litre (4 tasses) de **légumes** aux choix coupés en cubes  
(oignon/poireau, carottes, rutabaga, haricots, chou, maïs,  
pois vert, céleri, poivron, etc.)



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



10 ml (2 c. à thé) d'**herbes séchées** au choix (origan, thym, persil, basilic)



60 ml (¼ tasse)  
d'**orge perlé**

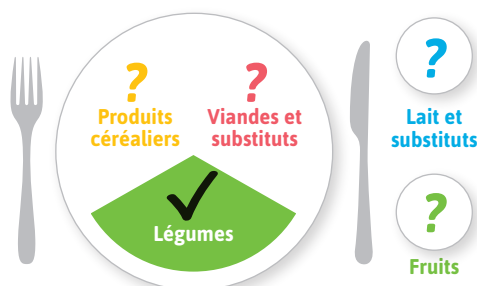


15 ml (1 c. à soupe)  
de **moutarde en poudre**  
(facultatif)



**Sel et poivre**  
au goût

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



### Équilibre nutritionnel de l'assiette

- ✓ Une portion de cette soupe est une savoureuse façon d'ajouter des légumes au menu!

# Préparation

1

Dans un grand chaudron à feu moyen-vif, porter le **bouillon de poulet** à ébullition.



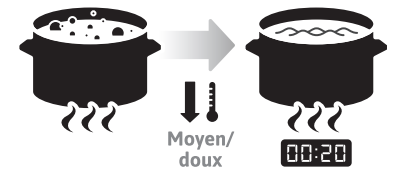
2

Ajouter les **légumes**, les **tomates**, les **herbes**, l'**orge** et la **moutarde en poudre**. **Saler** et **poivrer** au goût. Mélanger.



3

Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter doucement pendant 20 minutes.



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)