

Soupe aux légumes

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



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.



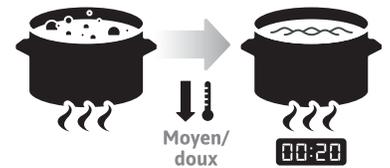
2

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