

Plat principal

Portions : 6

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 minutes

Conservation :

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 3 mois

Soupe-repas « pasta e fagioli »



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



1 **oignon jaune**,
pelé et haché



2 branches de **céleri**,
hachées finement



3 gousses d'**ail**,
pelées et hachées



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



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

**Vous pouvez le remplacer
par du vinaigre de vin
ou du vinaigre de cidre.**



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

**Vous pouvez utiliser
des tomates en conserve
nature et ajouter
les herbes séchées
de votre choix (origan,
basilic, etc.).**



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



500 ml (2 tasses)
de **macaronis** secs

**Vous pouvez les remplacer
par d'autres petites pâtes.**



Sel et poivre,
au goût

On l'accompagne :

- + de légumes (ex. : salade ou crudité)
- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

Préparation

- 1 Dans une grande casserole à feu moyen-vif, cuire l'**oignon** et le **céleri** dans l'**huile** environ 5 minutes en mélangeant avec une cuillère en bois de temps en temps.
 - 2 Ajouter l'**ail**, mélanger, puis cuire 1 minute.
 - 3 Ajouter les **haricots**, le **vinaigre**, les **tomates en dés** et le **bouillon de poulet**, puis mélanger. Faire bouillir à feu vif, puis baisser à feu moyen-doux et cuire 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**, les écraser à la fourchette dans une assiette, puis remettre dans la casserole pour épaissir la texture. Mélanger.
 - 5 Ajouter les **macaronis** et cuire environ 9 minutes, en mélangeant à quelques reprises.
 - 6 **Saler** et **poivrer** au goût, puis servir à l'aide d'une louche.

Astuce: Cette soupe-repas italienne est caractérisée par sa texture très épaisse. Si on ne la mange pas aussitôt qu'elle est cuisinée, les macaronis vont continuer d'absorber le liquide et la texture va s'épaissir encore plus. Pour la rendre un peu plus liquide, ajoutez un peu d'eau lorsque vous la réchaufferez.

Participation de l'enfant

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Remplir les tasses et les cuillères à mesurer
- Laver le céleri
- Rincer les haricots

Pour diminuer les risques d'étouffement des tout-petits:

- Écrasez les haricots dans le bol de votre tout-petit.
- Servir la soupe sans bouillon.