

Accompagnement

Portions : 8

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 40 minutes

Conservation :

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

Soupe aux légumes



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



1 litre (4 tasses) de **légumes** au choix
(oignon, carotte, rutabaga, haricots, chou, maïs, etc.)
pelés (si requis) et coupés en dés



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

**Vous pouvez aussi utiliser un sac de 750 g
de légumes surgelés.**



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



125 ml (1/2 tasse)
d'**orge perlé sec**



Sel et poivre,
au goût

**Cette soupe est une savoureuse
façon d'ajouter des légumes au menu.**

Préparation

- 1 Dans une grande casserole, mettre **tous les ingrédients** et mélanger avec une cuillère en bois.

Variante: Si vous utilisez des légumes surgelés, ajoutez-les 10 minutes avant la fin de la cuisson à l'étape 2.

- 2 Faire bouillir à feu vif, puis baisser à feu moyen-doux et cuire jusqu'à ce que l'orge soit cuit, environ 30 minutes. Mélanger de temps en temps.
- 3 **Saler** et **poivrer** au goût, puis servir à l'aide d'une louche.

Participation de l'enfant

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Laver les légumes
- Remplir les tasses et la cuillère à mesurer

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

Servir la soupe sans bouillon.