

Soupe RÉCONFORTANTE

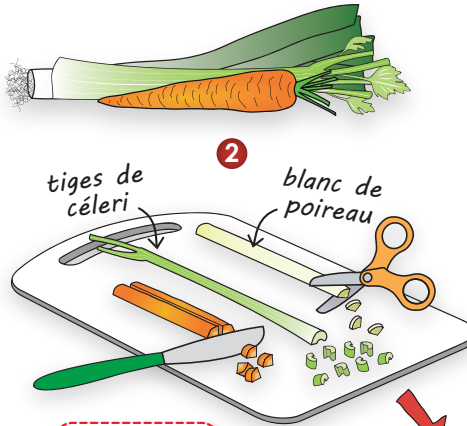
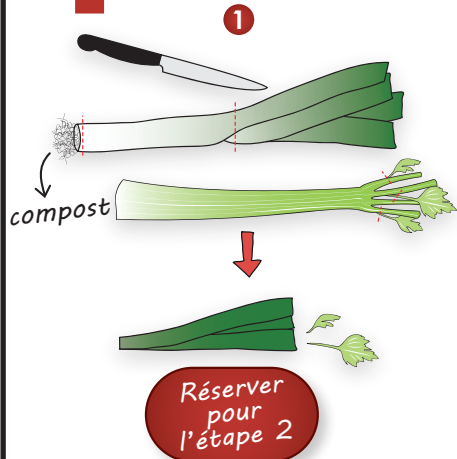
Mini cuistot

Ingrédients

8-10 portions (3L)

- 1 Poireau (blanc et vert)
- 2 tiges Céleri (avec les feuilles)
- 2 Carottes
- 2 Gousses d'ail
- ½ conserve de 796 ml (½ x 28 oz) Tomates
- 2 conserves de 540 ml (2 x 19 oz) Légumineuses
- 5 ml (1 c. à thé) Sel
- 5 ml (1 c. à thé) Fines herbes séchées (à l'italienne)
- 24 Haricots verts
- 4 feuilles Chou de Savoie
- 125 ml (½ tasse) Pâtes alphabet
- 15 ml (1 c. à table) Huile végétale
- 2,5L (10 tasses) Eau

1 Couper



Presser



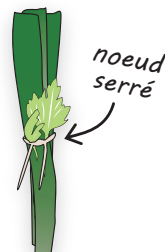
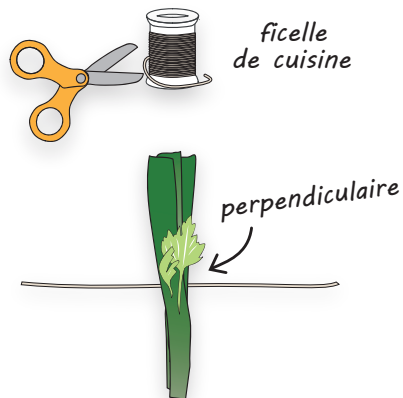
Réserver

Grosceur des morceaux

Carotte, céleri et poireau
environ 1 cm

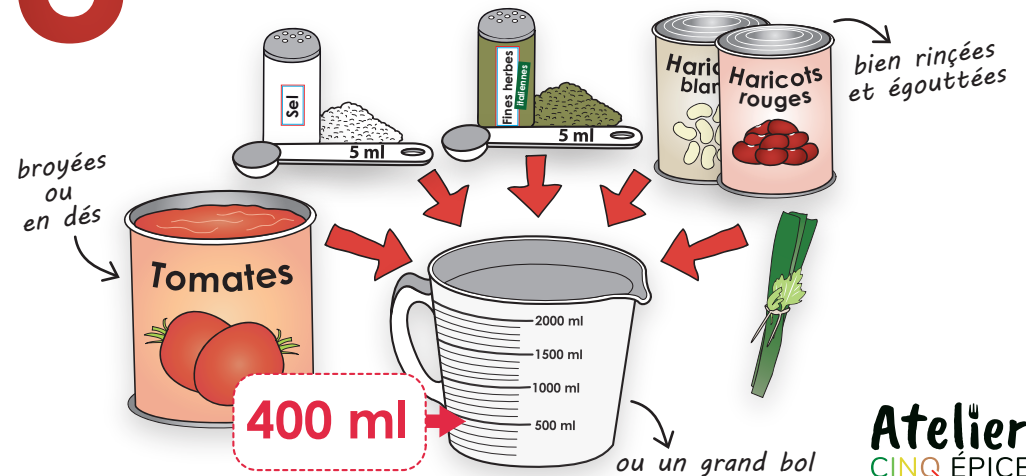


2 Préparer un bouquet garni



3 Mesurer

Ajouter



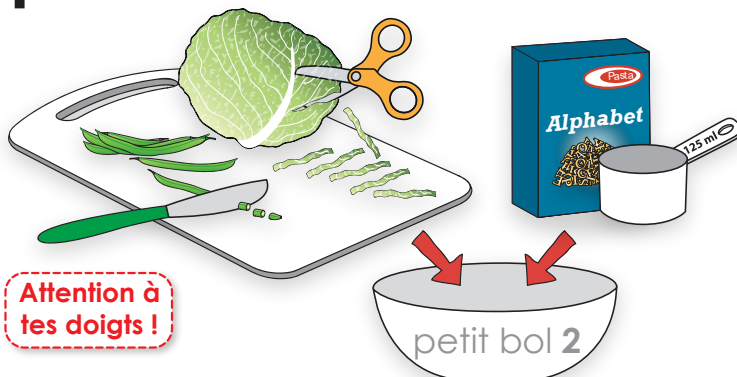
4 Couper

Grosseur des morceaux

Haricots
tronçons de 1 cm



Chou
lanières



Attention à
tes doigts !

Mesurer

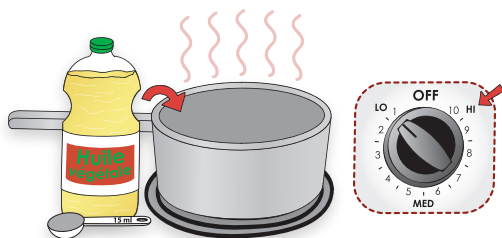
Notes aux adultes

- Afin d'éviter les blessures, **supervisez** les enfants lors de l'utilisation du couteau et des ciseaux. Les adultes devraient se charger de la **cuisson** de la soupe.
- Cette recette est une inspiration du **minestrone**, une soupe d'origine italienne où les haricots sont en vedette.
- Comme la plupart des recettes de soupe, n'hésitez pas à **varier les ingrédients**: légumes variés, tomates en conserve selon la texture désirée, légumineuses cuites au goût, pâtes au choix, bouillon à la place de l'eau, herbes fraîches à inclure dans le bouquet garni au lieu des herbes séchées, etc.
- Pour un extra saveur, ajoutez une **croûte de fromage de type parmesan** pendant la cuisson.

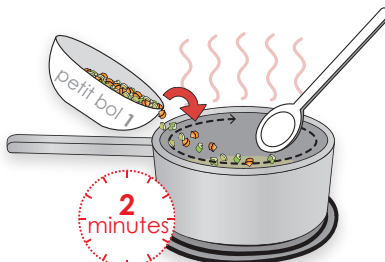
Ateliers
CINQ ÉPICES
www.cinqepices.org

Cuisson

- 1** À **feu élevé**, chauffer l'huile dans une grande casserole.



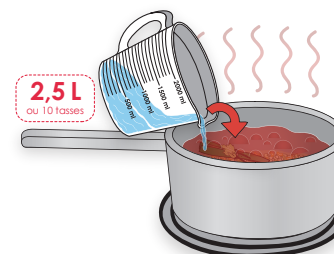
- 2** Faire revenir le contenu du 1^{er} petit bol (poireau, céleri, carotte et ail) pendant 2 minutes.



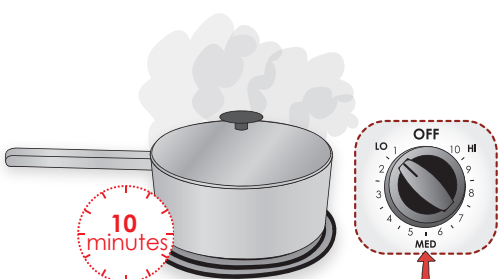
- 3** Ajouter le contenu de la tasse graduée (tomates, légumineuses et assaisonnements).



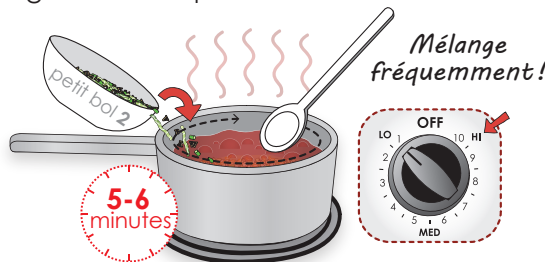
- 4** Mesurer l'eau, la verser dans la casserole et mélanger. Porter à ébullition.



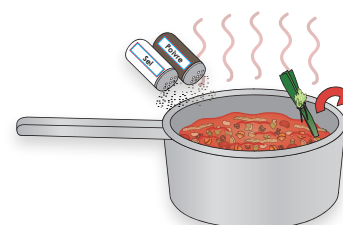
- 5** À **feu moyen**, laisser mijoter, à couvert, pendant 10 minutes.



- 6** Ajouter le contenu du 2^e petit bol (haricots, chou et pâtes). Poursuivre la cuisson à **feu élevé** 5-6 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes et les pâtes soient tendres.



- 7** Retirer le bouquet garni et ajuster l'assaisonnement, au besoin.



- 8** Servir et garnir au goût.



Suggestions de garnitures:
feuilles de céleri ou vert de poireau haché, persil ou basilic frais, fromage (ex. : parmesan, cheddar frais en grains), huile d'olive, etc.

BON APPÉTIT !