Soupe aux légumineuses soutenante

RECETTES – REPAS – SOUPES/POTAGES – VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 6-8

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 1H

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 3 c. table d’huile végétale
- 1 oignon jaune haché
- 1 carotte en dés
- 2 gousses d’ail hachées finement
- 2 branches de céleri, en tranches fines
- 2 tasses de haricots mélangés (lentilles, haricots rouges, haricots blancs, haricots noirs, etc.)*
- 4 tasses de bouillon de légumes
- 2 tasses d’eau
- 1 boite de tomates en dés
- Sel et poivre
- Servir avec croûtons de pain ou une bonne miche de pain grains entiers et parmesan au goût.

Préparation

1. Dans une casserole, faire revenir l’oignon feu moyen pendant 2-3 minutes.
2. Ajouter l’ail, les céleris et les carottes. Faire revenir 4-5 minutes.
3. Ajouter le reste des ingrédients et porter à ébullition.
4. Réduire à feu moyen et laisser mijoter pendant 1h00 en remuant de temps à autre.
5. Servir avec des croûtons de pain et du parmesan.

*Faites tremper des légumineuses au préalable ou choisissez des mélanges en conserve. Perso, je

préfère les légumineuses sèches qu’on laisse tremper.