SOUPE-REPAS
au chou et à l'orge

10 portions • PRÉPARATION : 30 minutes • CUISSON : 1 heure 10 minutes

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon, haché
- 4 gousses d'ail, hachées
- 3 branches de céleri, en dés
- 3 panais, en dés
- 2 grosses carottes, en dés
- 1 petit chou (500 g), haché
- 245 g (1 ¼ tasse) d'orge perlé, rincé
- 2 litres (8 tasses) de bouillon de bœuf pauvre en sodium
- 1 c. à soupe de sauce Worcestershire
- 2 c. à café de thym séché
- 1 boîte de 540 ml de haricots blancs sans sel ajouté, rincés et égouttés (donne 320 g)
- 1 boîte de 796 ml de tomates en dés sans sel ajouté (donne 785 g)
- Poivre noir

PRÉPARATION

Dans une grande casserole, à feu moyen-vif, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon, l'ail et le céleri pendant 5 minutes. Ajouter le reste des ingrédients, sauf les tomates, et porter à ébullition.

Couvrir et laisser mijoter à feu moyen pendant 30 minutes, en remuant de temps à autre. Ajouter les tomates, couvrir et poursuivre la cuisson 30 minutes.

VARIANTE

Vous pouvez remplacer les haricots blancs par n'importe quelle variété de légumineuses en boîte sans sel ajouté (haricots rouges, lentilles, etc.).

CONSERVATION

Cette soupe se congèle. Si elle est trop épaisse une fois décongelée, ajoutez un peu de bouillon.

INFO SANTÉ

Les légumineuses (haricots blancs, rouges, noirs, etc.) remplacent avantageusement les protéines animales. Elles sont plus pauvres en gras et très riches en fibres, en calcium et en fer.

Valeur nutritive par portion

Teneur
Calories 230
Lipides 4 g
Glucides 44 g
Fibres 10 g
Protéines 10 g
Sodium 100 mg