



SOUPE AUX LÉGUMES

INGRÉDIENTS

4 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge
1 carotte de l'Ontario, hachée
1 oignon de l'Ontario, haché
1 branche de céleri de l'Ontario, haché
1 botte de bette à cardes de l'Ontario, hachée
10 onces de tomates italiennes en conserve
1 tête de brocoli de l'Ontario, haché
1 courgette de l'Ontario, hachée
2 pommes de terre de l'Ontario de taille moyenne, pelées et hachées
Eau, suffisamment pour recouvrir les légumes hachés
Sel et poivre

PRÉPARATION

Chauffer l'huile d'olive à feu moyen ou moyen-vif, dans une marmite ou une poêle assez profonde pour laisser mijoter la soupe.

Ajouter carotte, oignon et céleri et faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient mous et dorés.

Ajouter la bette à cardes et mélanger pendant une minute.

Ajouter la boîte de tomates italiennes et les écraser avec le dos de la cuillère.

Ajouter brocoli, courgette et pommes de terre et suffisamment d'eau pour recouvrir.

Amener à ébullition et laisser mijoter pendant 45 minutes.

Ajouter sel et poivre au goût et laisser mijoter cinq minutes de plus avant de servir.

8 portions

INFORMATION NUTRITIONNELLE

Par portion

Protéines : 4,7 g Lipides : 7,2 g Glucides : 21,4 g Calories : 156

SAISONNALITÉ

Les ingrédients frais de l'Ontario sont disponibles en septembre et en octobre.