

SOUPE AUX LÉGUMES

Ingrédients : 6-7 portions

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 1 tasse (67 g) de chou haché en fines lanières
- ½ tasse (43 g) de poireau haché
- ½ tasse (69 g) de poivron de couleur (rouge ou orange ou autre) haché en petits dés
- ½ tasse (62 g) de céleri haché finement
- ½ tasse (69 g) de carottes hachées en petits dés
- ¼ tasse (35 g) de haricots verts hachés en petits tronçons
- 1 tasse (20 g) d'épinards frais légèrement tassés
- 2 gousses d'ail haché
- 1 tasse de jus de légumes (de style V8)
- 5 tasses (1,25 L) de bouillon de poulet chaud
- 1 feuille de laurier
- ½ c. à thé (2 ml) de marjolaine (ou du cerfeuil) séchée
- Sel et poivre
- Pincée de poivre de Cayenne
- 2 c. à soupe (20 g) de nouilles fines à soupe
- ½ -1 c. à thé (2-5 ml) d'herbes salées (facultatif)

Préparation :

1. Dans une casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen. Faire revenir l'oignon, le chou, le poireau, le poivron, le céleri, les carottes et les haricots verts durant 5-7 minutes en brassant souvent. Dans la dernière minute, ajouter l'ail haché et bien mélanger.
2. Ajouter graduellement le jus de légumes et mélanger à chaque addition. Verser le bouillon de poulet chaud, la feuille de laurier, la marjolaine séchée et la pincée de poivre de Cayenne. Assaisonner et porter à ébullition à couvert. Réduire le feu et laisser mijoter une vingtaine de minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
3. Ajouter les nouilles à soupe, les feuilles d'épinards et les herbes salées si désiré. Mélanger le tout et fermer le feu. Couvrir et laisser reposer 10 minutes.
4. Servir.

Source : Maripel

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le lundi 4 mars 2013

<http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.ca/2013/03/soupe-aux-legumes.html>