

SOUPE SOLEIL

Ingrédients :

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 3 carottes moyennes tranchées
- 1 oignon moyen haché
- 1 tasse (250 ml) de céleri tranché
- 6 tasses (1,5 L) de bouillon de poulet (*maison*)
- 1 boîte (28 oz) de tomates broyées (*mis des tomates entières passées au robot culinaire*)
- 1 c. thé (5 ml) de basilic séché
- ¼ c. thé (1 ml) de poivre
- 2 pommes de terre moyennes pelées et coupées en cubes
- 1 courgette moyenne, râpée (*en cubes pour moi*)
- 2 tasses (500 ml) d'épinards frais, coupés en fines lanières
- 1 boîte (12 oz/350 ml) de maïs en grains égouttés ou 1 ½ tasse de maïs en grains congelé
- *Ajout d'1 c. à thé (5 ml) d'origan et d'1 c. à thé (5 ml) herbes salées*

Préparation :

- Faire chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen.
- Faire sauter les carottes, l'oignon et le céleri, 5 minutes.
- Ajouter le bouillon, les tomates, le basilic (+ *l'origan*) et le poivre; porter à ébullition.
- Incorporer les pommes de terre, les courgettes et le maïs.
- Couvrir et laisser mijoter 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres, en remuant de temps en temps.
- 5 minutes avant la fin, ajouter les épinards.
- *Ajouter ± 1 c. à thé d'herbes salées au dernier moment (facultatif).*

Source : inconnue, transmis par Joseeq sur le forum de Recettes du Québec

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le lundi 31 octobre 2011

<http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.com/2011/10/soupe-soleil.html>