

SOUPE AUX TOMATES ET AUX HARICOTS ROUGES

Ingrédients : pour 6 portions

- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 1 blanc de poireau haché
- 1 grosse carotte hachée
- La moitié d'un gros poivron vert haché
- 2 grosses gousses d'ail du Québec, hachées finement
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre chilienne (si vous aimez épicé, vous pouvez mettre un peu plus)
- ½ c. à thé (2 ml) de paprika doux
- ½ c. à thé (2 ml) de coriandre moulue
- ¼ c. à thé (2 ml) de cumin moulu
- Une petite pincée de poivre de Cayenne
- 4 tasses (1 L) de bouillon de légumes
- 1 boîte (796 ml) de tomates en dés
- 1 boîte (540 ml) de haricots rouges rincés et égouttés
- Sel et poivre
- 1 feuille de laurier
- 1 croûte de parmesan (facultatif)
- 2 c. à thé (10 ml) de miel
- Ciboulette et persil séchés au goût
- Herbes salées au goût (facultatif)

Préparation :

1. Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive. Faire revenir l'oignon et le poireau jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
2. Ajouter la carotte, et le poivron et bien mélanger. Poursuivre la cuisson 1-2 minutes.
3. Ajouter l'ail haché, la poudre chilienne, la coriandre, le cumin et le poivre de Cayenne. Mélanger et continuer la cuisson pendant une minute en mélangeant à plusieurs reprises.
4. Verser le bouillon de légumes. Ajouter les tomates, la feuille de laurier, la croûte de parmesan et le miel. Bien assaisonner et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter 25-30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
5. Ajouter les herbes salées (si désiré), la ciboulette et le persil séchés et mélanger.
6. Servir.

Source : inspirée par une recette de Pratico pratiques

<http://www.pratico-pratiques.com/recettes-express-5-15/recettes/entrees-et-soupes/soupe-aux-tomates-et-haricots-rouges/mijoteuse-nos-15-meilleures-recettes-de-soupes/?gallery=1625#pg>

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le lundi 20 novembre 2017

<http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.ca/2017/11/soupe-aux-tomates-et-aux-haricots-rouges.html>