



# Soupe automnale

## Ingrédients

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile végétale
- 1 oignon ciselé
- 1 carotte émincée en demi-lunes
- 1 branche de céleri coupée en demi-lunes
- 7 tasses (1,75 L) de bouillon de poulet (ou de légumes) réduit en sel
- ½ tasse (125 ml) d'orzo
- 1 grosse patate douce pelée et coupée en cubes de 1 cm carré
- ½ courgette coupée en demi-lunes
- 1 conserve (540 ml) de haricots rouges égouttés et rincés
- 5 feuilles de sauge fraîche, hachées
- 3 c. à soupe (45 ml) de persil frais, haché
- Sel et poivre, au goût

## Méthode

- 1 Chauffer une grande casserole à feu moyen, verser l'huile.
- 2 Suer l'oignon, la carotte et le céleri.
- 3 Ajouter le bouillon et porter à ébullition.
- 4 Ajouter l'orzo, la patate douce et la courgette. Laisser mijoter à couvert pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que l'orzo et les légumes soient cuits.
- 5 Ajouter les haricots rouges, la sauge et le persil, assaisonner au goût.

### VOUS AUREZ BESOIN DE :

- planches à découper
- couteaux
- ensemble de cuillères à mesurer
- ensemble de tasses à mesurer
- casserole moyenne et couvercle
- économe
- ouvre-boîte
- tamis
- cuillère de bois



**ASTUCE DU CHEF :** vous n'avez pas d'herbes fraîches sous la main ? Vous pouvez substituer 1 c. à soupe (15 ml) d'herbes fraîches par 1 c. à thé (5 ml) d'herbes séchées.

**ASTUCE DE LA NUTRITIONNISTE :** Cette soupe se transforme en remplaçant les ingrédients par d'autres qui sont déjà dans votre réfrigérateur (un reste de poulet ou de dinde, des cubes de tofu, des carottes, du maïs...).