



Soupe à l'orge et aux pois

Le but de cet atelier est de redonner à notre communauté.

Le défi consiste à préparer 250 sacs de soupe dans chaque école des Brigades culinaires hors Québec!

Ingrédients pour un sac de soupe

- ½ tasse (125 ml ou 105 g) d'orge perlée
- 1 tasse (250 ml ou 210 g) de pois jaunes cassés
- 2 c. à soupe (30 ml ou 20 g) de bouillon de poulet en poudre
- 1 c. à thé (5 ml ou 1,75 g) de cari en poudre
- ½ c. à thé (2,5 ml ou 1 g) d'herbes de Provence
- ½ c. à thé (2,5 ml ou 1 g) de poudre d'oignon
- ¼ c. à thé (1,25 ml ou 0,5 g) de poivre moulu
- 6 tasses (1,5 L) d'eau

VOUS AUREZ BESOIN DE :

- tasses à mesurer
- bols de différentes grandeurs
- cuillères à mesurer
- sacs
- étiquettes autocollantes

Méthode

- 1 Mettre tous les ingrédients secs dans une grande casserole. Ajoutez l'eau et portez à ébullition.
- 2 Laissez mijoter, à feu moyen-doux, à couvert pendant environ 45 minutes ou jusqu'à ce que l'orge et les pois soient tendres.
- 3 Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.



ASTUCE DU CHEF : Personnalisez votre soupe en ajoutant un légume de votre choix.