

Des recettes équilibrées végétaliennes

Soupe aux légumes



Valeurs nutritives par portion		En % de l'énergie totale
Energie	440 kcal	
Protéines	22 g	20%
Glucides	63 g	55%
Graisses	13 g	25%

Des recettes équilibrées végétaliennes

Soupe aux légumes

Pour 4 portions

Ingrédients

1 oignon
2 gousses d'ail
1 cm de gingembre
4 cs d'huile de colza

Env. 800 g de légumes, par ex.

1 petite courgette
1 poivron rouge
1 demi poireau
1 fenouil
3 carottes

Quelques rosettes de brocoli

2 cs de concentré de tomates
3 pommes de terre moyennes
1 petite patate douce
300 g de (petits) haricots blancs (poids sec)
(mis à tremper toute la nuit)
1 L de bouillon de légumes

Cumin, curcuma,
Sel, poivre, piment

Coriandre fraîche pour la garniture



Préparation

Hacher l'oignon, les gousses d'ail et le gingembre et les faire dorer dans l'huile dans une poêle. Ajouter les épices (cumin, curcuma) et mélanger le tout.

Couper les légumes en petits cubes, les ajouter et les faire sauter brièvement.

Ajouter le concentré de tomates. Déglacer avec un peu de bouillon de légumes.

Eplucher et couper les pommes de terre et la patate douce en dés et les mettre dans une grande casserole avec 0.75 litre d'eau et le reste du bouillon de légumes. Porter à ébullition. Ajouter le mélange de légumes et les haricots blancs.

Laisser cuire pendant env. 30 minutes jusqu'à ce que tout soit cuit. Si besoin, ajouter encore un peu d'eau. Assaisonner avec du sel et, selon les préférences, avec du poivre et/ou du piment.

Servir garni de coriandre fraîche.