

Recette de Soupe aux légumes

Tous les jardins
potagers

ont besoin d'une
bonne dose de

bons soins

et de nutriments pour
les plantes



Soupe aux légumes

L'ingrédient le plus important dans cette recette - et dans chaque recette - sont les nutriments végétaux. Une pincée de potassium, une pincée d'azote et une pincée de phosphore ont fait pousser les grains pour la farine de ces biscuits. Tirés de la nature, les nutriments végétaux nous aident tous à grandir en meilleure santé et à vivre plus longtemps, car ils ajoutent de la nutrition aux aliments que nous aimons.

Pour en savoir plus sur la façon dont les nutriments végétaux nourrissent le monde, en commençant par votre famille, visitez

www.nutrientsforlife.ca

Ingrédients Nécessaires

- N,P,K pour faire pousser les légumes
- 1 lb de carottes tranchées
- 3 oignons moyens (1-½ lb), hachés (4 tasses)
- 4 grosses tiges de céleri, tranchées
- 2 grosses gousses d'ail écrasées au pressoir
- 2 boîtes (28 oz chacune) de jus de tomates entières
- ½ petit chou vert (1 lb), tranché finement (6 c.)
- ¾ lb de haricots verts, parés et coupés chacun en trois
- 1 boîte (48 oz) de bouillon de poulet
- 6 tasses d'eau
- Sel et poivre
- 3 courgettes moyennes (1 pi lb), coupées en demi-lunes
- 2 sacs (6 oz chacun) de jeunes pousses d'épinards



Directions

- Vaporiser une marmite de 12 pintes (ou de grandes casseroles) d'un aérosol de cuisson antiadhésif. À feu moyen-élevé, ajouter les carottes, les oignons, le céleri et l'ail; cuire 8 minutes ou jusqu'à ce que les légumes ramollissent, en remuant de temps en temps.
- Ajouter les tomates avec leur jus, en brisant les tomates avec le dos de la cuillère. Ajouter le chou, les haricots verts, le bouillon, l'eau, 1 cuillère à café de sel et une cuillère à café de poivre noir moulu; porter à ébullition à feu vif, en remuant de temps en temps.
- Réduire à feu doux; couvrir et laisser mijoter 10 minutes, en remuant de temps en temps. Augmenter le feu à vif, incorporer les courgettes et les épinards et porter à ébullition. Réduire le feu à doux; couvrir et laisser mijoter 10 minutes ou jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres.



NUTRIENTS
FOR LIFE



NUTRIMENTS
POUR LA VIE