Soupe végétale

Suggestion de Hugues Bélanger, enseignant

Rendement: 15 à 18 louches ou 225 cl à 270 cl

- 1 navet
- 1 oignon jaune
- 5 carottes
- 5 à 7 branches de céleris
- 2 boîtes de tomates en dés
- 1 boîte de conserve haricots rouges
- 1 boîte de conserve haricots noirs
- 1 tasse d'orge perlé
- 1 sachet de soupe à l'oignon.

1. Laver les légumes
2. Couper les légumes en dés (ne pas les éplucher)
3. Retirer uniquement les extrémités des carottes (ce sont les seules parties que je jette au compost)
4. Hacher finement les têtes des céleris
5. Dans une grande marmite, faites revenir les oignons légèrement jusqu'à ce qu'ils soient dorés
6. Ajouter vos légumes (navets, carottes, et céleris)
7. Mélanger
8. Ajouter vos tomates en dés
9. Ajouter de l'eau pour en dépasser légèrement le niveau des légumes.
10. À feu très doux, laisser mijoter jusqu'à ébullition.
11. Ouvrir les conserves des haricots et rincer-les
12. Ajouter les haricots
13. Ajouter l'orge
14. Mettez le mélange de soupe à l'oignon.
15. Mélanger
16. À feu doux, laisser mijoter jusqu'à les légumes soient cuits 30 min-1 heure
17. Vous pouvez assaisonner avec les épices qui vous conviennent.

Gruau matinal

Suggestion de Hugues Bélanger, enseignant

1 portion d'avoine (gruau)

Yogourt végétal noix de coco

Des bleuets congelés (ou autres petits fruits) Framboise, cerise, fraise, mûres

3 ou 4 dattes

1 cuillère à thé Graines de lin

1. Faites bouillir votre eau et ajouter votre avoine (gruau)
2. Retirer les noyaux des dattes
3. Faites bouillir de l'eau et incorporer les dattes pour les ramollir
4. Mélanger les dattes pour qu'elles deviennent une purée
5. Une fois que le gruau est cuit et que les dattes sont prêtes, prenez un bol.
6. Mettre d'abord le gruau, ensuite les dattes.
7. Mélanger Les dattes et le gruau. Les dattes viennent sucrer votre gruau.
8. Mettre des bleuets
9. Mettre le yogourt
10. Mélanger le tout afin que le mélange soit somptueux
11. Moudre les graines de lin
12. Incorporer les graines aux gruaux et mélanger le tout

Bon appétit!