

metro



Soupe aux légumes

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ★ ☆ 11 Votes

 Sans Gluten

4 PORTIONS | 0:25 PRÉPARATION | 0:50 CUISSON | 1:15 TEMPS TOTAL

Ingrédients

20 ml Beurre
(4 c. à thé)

1 Poireau, émincé

1 Oignon moyen, haché fin

2 Carotte moyennes, coupées en paysanne

2 De céleri, coupées en paysanne

0.500 Navet, coupé en paysanne

1 D'un petit chou vert, coupé en dés

1 Pomme de terre moyenne, coupée en dés

Au goût, sel et poivre noir

Préparation

Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen.

Ajouter les légumes, sauf la pomme de terre et les haricots verts.

Faire suer les légumes sans les colorer.

Mouiller avec le fond de volaille et faire cuire 10 minutes.

Ajouter la pomme de terre et faire cuire 20 minutes.
Assaisonner.

Ajouter les haricots verts et le basilic, poursuivre la cuisson 5 minutes ou jusqu'à tendreté.

Accompagner cette soupe d'une tranche de baguette grillée garnie de gruyère ou d'emmental râpé.

Source : Académie Culinaire

Accords vins et mets



Délicat et léger

Ces vins secs plutôt délicats se distinguent par leur couleur pâle, leurs arômes simples de fruits ainsi que par la sensation de fraîcheur qui naît de leur

6 Haricots verts, coupés en tronçons

1 l Fond blanc de volaille chaud (voir la recette) ou
(4 tasses) bouillon de poulet

10 ml Basilic frais, haché
(2 c. à thé)

acidité. Ces vins secs plutôt délicats se distinguent par leur couleur pâle, leurs arômes simples de fruits ainsi que par la sensation de fraîcheur qui naît de leur acidité.

© Société des alcools du Québec, 2007

Mentions légales

Recettes sans gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculés certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
