

Soupe aux haricots

Ah! Si on pouvait congeler la chaleur de l'été... et la savourer durant l'hiver! Ça serait merveilleux!

On vous propose aujourd'hui une recette d'haricots jaunes qui se congèle et qui pourra, lorsqu'il fera froid, vous rappeler les chaudes journées d'été et la saveur des bons légumes du jardin.

Les ingrédients

- 2 c. soupe de beurre
- 2 oignons hachés
- 4 tasses d'haricots jaunes coupés en morceaux d'un pouce
- 2 carottes en dés
- 8 tasses de bouillon de poulet
- ½ c. à thé de marjolaine et autre herbe au goût (ciboulette, persil, etc.)
- Sel et poivre au goût



La préparation

Étape A) Faire revenir l'oignon dans le beurre. Ajouter le reste des ingrédients et cuire 20 minutes et passer à l'étape B. Si on désire congeler la soupe, cuire 5 minutes seulement. Mettre la soupe refroidie dans de grands sacs de style ziploc pour congélation et congeler à plat sur une plaque.

Lorsque vous aurez envie d'une bonne soupe chaude, mettez la soupe dégelée dans un chaudron et faire bouillir 15 minutes.

Étape B) Ajouter ¼ tasse de petites pâtes (par exemple orzo ou acini di pepe). Cuire 8 minutes.

Mêler 3 c. à soupe de féculé de maïs dans 1 1/2 tasse de lait. Ajouter à la soupe et cuire jusqu'à ce que la soupe soit épaissie.

Humm! Il n'y a rien comme la saveur de l'été en plein hiver!

Bon appétit!

Retour aux capsules gourmandes : <http://www.jardinslaprairie.com/CapsulesGourmandes.html>

Comité des jardins communautaires Ville de La Prairie, 2019-08-10

<http://www.jardinslaprairie.com>