



# SOUPE-REPAS AUX LÉGUMINEUSES ET AUX TOMATES



AVEC RIZ ET ASSAISONNEMENT AUX POIVRONS

[WWW.BOITERECETTE.COOP](http://WWW.BOITERECETTE.COOP)



Temps de préparation et de cuisson  
35-40 minutes

## INGRÉDIENTS INCLUS



Légumes à soupe  
(Saladexpress)



Pâte de tomate



Tomates cerises  
en conserve



Mélange de 6  
légumineuses  
sans sel ajouté



Piment de  
cayenne  
(Dion)



Assaisonnement aux  
poivrons et aux  
fines herbes



Riz calrose

## INGRÉDIENTS NON-INCLUS



Huile



Sel

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Casserole


Calories 480	Lipides 3 g	Lipides saturés 0.4 g	Lipides trans 0 g	Cholestérol 0 mg	Sodium 640 mg	Glucides 93 g	Fibres 20 g	Sucres 17 g	Protéines 22 g	Vit A —	Vit C —	Calcium —	Fer —
VQ %	4 %	2 %		0 %	27 %	31 %	80 %	—	—	90 %	130 %	20 %	50 %

\* Si vous voyez ce petit signe  doubler pour 4 portions, tripler pour 6 portions

## Cuire les légumes et le riz

1



- Dans une grande casserole, ajouter les **légumes à soupe**, le **riz** et l'**assaisonnement aux poivrons et aux fines herbes**.
- Ajouter 3 tasses (750 ml)  d'eau, couvrir et porter à ébullition.
- Laisser mijoter doucement pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les **légumes** et le **riz** soient tendres.

## Terminer la soupe

2



- Une fois que les **légumes** et le **riz** sont cuits, ajouter la **pâte de tomate** et bien mélanger.
- Bien rincer les **légumineuses** et égoutter.
- Ajouter dans la casserole.
- Ajouter les **tomates cerises** en conserve, avec le jus.
- Laisser mijoter pendant environ 5 minutes supplémentaires.

## Rectifier et servir

3



- Ajouter le **piment de cayenne** au goût en débutant par une petite pincée. La soupe sera très piquante si vous l'ajoutez en totalité.
- **Saler** au goût.
- Un filet d'**huile** au choix peut être ajouté à chaque bol pour ajouter des gras essentiels à votre repas.  
Bon appétit!