



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



790
calories

ACCOMPAGNEMENT

Légumes de saison

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

Casserole de soupe saucisses et légumes

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de saucisses de porc maigre
- 140 grammes de bébés épinards
- 1 tige de persil, hachée fine
- 1 gousse d'ail de Lanaudière, hachée fine
- 1 poivron d'Oka, en dés moyens
- 60 ml de pâte de tomate sans sel
- 24 grammes de demi-glace de poulet
- 540 ml de lentilles (en conserve)
- 200 grammes de mirepoix
- 1 contenant de paprika cumin, de St-Joseph-du-Lac

INSTRUCTIONS

Dans une casserole, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter les saucisses à la poêle et cuire 5 minutes par côté. Transférer et réserver la casserole.

Égoutter et rincer les lentilles, réduire $\frac{1}{2}$ des lentilles en purée, couper le poivron en dés et hacher le persil.

Dans la casserole réservée, chauffer un filet d'huile à feu moyen, ajouter la mirepoix, l'ail et cuire 3 minutes. Ajouter les poivrons, poursuivre la cuisson 3 minutes, assaisonner avec les épices, saler, poivrer, ajouter la pâte de tomate et cuire 2 minutes.

À la casserole, ajouter la demi-glace, les lentilles (en purée et entières), 5 tasses d'eau, saler, poivrer, porter à ébullition, réduire le feu et mijoter 12 minutes, jusqu'à ce que le liquide ait épaissi. Saler et poivrer, ajouter les épinards, cuire 2 minutes.

Trancher finement les saucisses en rondelles.

Monter les bols en répartissant la soupe, garnir avec les saucisses tranchées, le persil et arroser d'un filet d'huile d'olive.



TEMPS

20

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit