

Mélange à soupe colorée

Ingrédients

1/2 tasse orge
1/2 tasse pois cassés
1/2 tasse riz
1/2 tasse lentilles
1 c. à table de persil séché
1 c. à thé d'ail en flocon
1 c. à thé poivre noir
1 c. à thé sel
1/2 c. à thé poudre d'ail
1 c. à thé assaisonnement italien
1 c. à thé sauge



Combiner les 4 premiers ingrédients dans un contenant (sac en jute ou bocal) de 2 tasses (500 mL).

Combiner toutes les épices dans un sac de plastique ou de jute.

Décorer le couvercle et attacher le sac d'épices au pot.

Préparation

(À imprimer sur une étiquette que vous attacherez au contenant)

Verser le contenu des pots dans un sas et bien rincer. Placer les légumineuses et les céréales dans un chaudron avec 10 tasses d'eau. Ajouter un oignon et les assaisonnements.

Amener à ébullition, réduire le feu et couvrir. Mijoter environ 50 minutes ou jusqu'à ce que le riz, l'orge et les légumineuses soient tendres. Ajouter de l'eau si nécessaire.

Ajuster l'assaisonnement au goût.

Donne environ 10 tasses.