

Soupes sèches en pot

(Les cuisines collectives de la Montérégie)

Sans base de poulet (recette de Ricardo)

- 60 ml (1/4 tasse) de lentilles vertes
- 60 ml (1/4 tasse) de chanterelles séchées, hachées grossièrement
- 60 ml (1/4 tasse) de riz sauvage
- 60 ml (1/4 tasse) d'orge perlé
- 60 ml (1/4 tasse) de pois jaunes cassés
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel de céleri
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel d'oignon
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel d'ail

Avec base de poulet (www.muramur.ca)

- 60 ml (1/4 tasse) base de bouillon de poulet en poudre
- 60 ml (1/4 tasse) de lentilles rouges
- 60 ml (1/4 tasse) d'orge perlé
- 60 ml (1/4 tasse) de pois verts cassés
- 60 ml (1/4 tasse) de petites pâtes
- 60 ml (1/4 tasse) de légumes déshydratés
- 5 ml (1 c. à soupe) de persil
- 5 ml (1 c. à soupe) de flocons d'oignons

Dans un pot de conserve d'une contenance de 250 ml (1 tasse), verser tous les ingrédients, les uns à la suite des autres, de façon à créer des étages.

À écrire sur l'étiquette ou sur le pot

Dans une grande casserole, mélanger le contenu du pot avec 2 litres (8 tasses) d'eau. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter environ 50 minutes ou jusqu'à ce que les légumineuses soient tendres en brassant de temps en temps.