

Soupe champignons et orge



Savourez un mélange réconfortant de champignons parfumés et d'orge savoureux, mijotés à la perfection. Facile à réaliser et remplie d'ingrédients sains, cette soupe réchauffera votre âme à chaque cuillère !

Préparation 5 min
Cuisson 40 min
Portions 3-4
Nutrition Facts (per serving)
Calories 215
Lipides 1
Glucides 41
Fibres 6
Protéines 12
Sodium 100

Ingrédients

- 125 ml (1/2 tasse) d'orge perlé
- 60 ml (1/4 tasse) de champignons séchés, hachées grossièrement
- 60 ml (1/4 tasse) de bouillon de poulet en poudre, réduit en sodium
- 60 ml (1/4 tasse) de pois jaunes cassés
- 60 ml (1/4 tasse) de protéine végétale texturée (PVT) sèche
- 60 ml (1/4 tasse) de riz sauvage

- 5 ml (1 c. à thé) de sel d'ail
- 5 ml (1 c. à thé) de sel d'oignon

Préparation

1. Dans un pot de conserve de 500 ml (2 tasses), verser tous les ingrédients, les uns à la suite des autres, de façon à créer des étages.
2. Dans une grande casserole, mélanger le contenu du pot avec 2 litres (8 tasses) d'eau et des légumes (frais ou congelés), si désirés.
3. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter environ 40 minutes ou jusqu'à ce que les légumineuses et grains soient tendres. Rectifier l'assaisonnement. Le lendemain, ajouter du bouillon au besoin si c'est trop épais.

Notes



Catherine Clément-Dumas – Nutritionniste Diététiste à Vaudreuil et Valleyfield
Nutritionniste - Diététiste à Vaudreuil-Dorion