

Recettes

SOUPE MINESTRONE

Ingrédients

- Grains d'orge
- Oignons
- Ail
- Carottes
- Céleri-rave
- Patates douces
- Tomates pelées
- Orge
- Haricots blancs

Préparation

Cuire des grains d'orge une vingtaine de minutes en les couvrant d'eau.

Dans une grande casserole, faire dorer des oignons, de l'ail, des morceaux de carottes, des mini dés de céleri-rave, des morceaux de patate douce.

Couvrir les légumes de tomates pelées et y ajouter l'orge.

Ajouter des haricots blancs.

Assaisonner (par exemple avec du raz-el-hannout, un mélange d'épices du Maghreb dont de la cannelle).

Bon appétit !