



Chaque portion de cette soupe contient 13 g de protéines, une foule de vitamines et de minéraux. En l'accompagnant d'un produit céréalier à grains entiers et de garniture à sandwich à base de légumineuses, de viande ou de volaille, vous complerez tous vos besoins nutritifs pour ce repas.

Minestrone aux haricots rouges

FAMILIAL (12 portions)

15 ml (1 c. à table)	D'huile d'olive
1	Gros oignon haché
2 branches	De céleri hachées finement
5 ml (1 c. à thé)	De basilic séché
5 ml (1 c. à thé)	D'origan séché
2 gousses	D'ail émincées
500 ml (2 tasses)	D'eau
2 (10 oz/284 ml)	Boîtes de bouillon de bœuf concentré
1 (19 oz/540 ml)	Boîte de tomates en dés non égouttées
1	Pomme de terre pelée et hachée
75 ml (1/3 tasse)	De macaroni de blé entier non cuit
1 emballage (300 g)	De macédoine de légumes surgelée
1 (540 ml/19 oz)	Boîte de haricots rouges, égouttés et rincés
Au goût	Sel et poivre

1. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif et faire revenir l'oignon et le céleri 3 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.
2. Ajouter le basilic, l'origan et l'ail puis cuire pendant environ 2 minutes.
3. Ajouter l'eau, le bouillon et les tomates. Amener à ébullition.
4. Ajouter la pomme de terre et les pâtes. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes, en brassant de temps à autre.
5. Ajouter la macédoine et les haricots rouges et laisser mijoter 5 minutes ou jusqu'à ce que la soupe soit chaude.