

## ***Soupe-repas italienne avec légumes surgelés***

15 ml	Huile d'olive	1 c. à table
1 unité	Oignon, haché	1 unité
3 gousses	Ail, pressé	
1 sac de 750g	Légumes surgelés pour soupe style italien (Carottes, courgettes vertes, chou-fleur, haricots romains, courgettes jaunes, haricots de lima, poivrons rouges)	1 sac de 750g
798 ml (1 boîte)	Tomates en dés, sans sel ajouté	28 oz (1 boîte)
1 litre	Bouillon de poulet, faible en sodium	4 tasses
250 ml (≈ 85 g)	Fusillis de blé entier (ou autres petites pâtes)	1 tasse (≈ 3 oz)
1 boîte de 540 ml	Légumineuses cuites, sans sel	1 boîte de 18 oz
60 ml Ou 15 ml	Basilic ou origan frais, haché Ou Basilic ou origan, séché	¼ tasse Ou 1 c. à table
Au goût	Poivre	Au goût
<b>Facultatif :</b>		
50 g	Feta, émietté	1,5 oz
4 x 5 ml	Huile d'olive pour décorer	4 x 1 c. à thé

### **Préparation**

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu vif et y faire revenir l'oignon, l'ail et les légumes durant 5 min.
2. Ajouter les tomates et le bouillon. Porter à ébullition.
3. Ajouter les pâtes et les légumineuses. Baisser le feu à moyen, couvrir et laisser mijoter 10 min.
4. Incorporer le basilic ou l'origan et le poivre.
5. Servir chaque bol avec du feta émietté et un filet d'huile d'olive.

Donne 4-5 portions en plat principal.

Note : Se congèle bien

Adapté de :

Arctic Gardens.ca

<http://www.arcticgardens.ca/fr/recettes/soupe-italienne/>