



## Recette : *Soupe réconfortante aux légumes*

sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine),  
hypotoxique et végétalien.

Par : Caroline Roy

RENDEMENT : 3 litres (12 tasses)

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 50 MINUTES

### INGRÉDIENTS

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon jaune, haché
- 2 gousses d'ail, pressées ou émincées
- 3 branches de céleri, avec feuilles, hachées
- 3 carottes moyennes, pelées et coupées en petits cubes
- 480 g (8 tasses) de chou, coupé en fines lanières
- 450 g (3 tasses) de courge musquée, pelée et coupée en petits cubes
- 400 g (4 tasses) de navet, pelé et coupé en petits cubes
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet (ou légumes pour la version végétalienne)
- 796 ml (28 oz) de tomates en dés
- 796 ml (28 oz) de tomates broyées
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel de mer
- 1 ml (1/8 c. à thé) de poivre

### PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile. Y faire dorer l'oignon et l'ail environ 3 minutes. Ajouter le céleri, les carottes, le chou, la courge et le navet. Cuire à feu doux, couvercle fermé, pendant 10 minutes. Ajouter un peu d'eau au besoin pour éviter que les légumes n'adhèrent au fond de la casserole.
2. Ajouter le bouillon, les tomates, le sel et le poivre. Porter à ébullition, couvrir et cuire à feu doux pendant environ 40 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Rectifier l'assaisonnement au goût et, si désiré, ajouter un peu de bouillon pour une soupe un peu moins consistante.



*Une soupe réconfortante aux légumes remplies de couleurs et de vitamines!*