



**Manger et jouer pour le plaisir de vivre**

Lignes directrices pour une saine alimentation  
et une vie active dans les garderies

**Ottawa**

Santé publique  
Public Health

# Bouillon de légumes

Rendement : 5,5 L (22 tasses)

## Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
6	carottes, non pelées et hachées	6
4	oignons, non pelés et hachés	4
6 branches	céleri, hachées	6 branches
3 tasses	champignons, tranchés	750 ml
6 gousses	ail, écrasées	6 gousses
½	bouquet de persil, haché	½
1½ c. à thé	thym séché	7 ml
1½ c. à thé	poivre en grains	7 ml
4	feuilles de laurier	4
24 tasses	eau	24 tasses

## Préparation

1. Dans une grande marmite, déposer les carottes, les oignons, le céleri, les champignons, l'ail, le persil, le thym, le poivre et les feuilles de laurier. Ajouter l'eau.
2. Couvrir et porter à ébullition.
3. Réduire le feu. Cuire à feu doux 60 minutes.
4. Laisser refroidir un peu. Filtrer le bouillon dans un grand bol à l'aide d'une passoire, en pressant les légumes pour en extraire le liquide.

*Conseil* : On peut doubler la recette et congeler les surplus. Laisser le bouillon refroidir et le répartir dans des contenants de plastique ou des sacs allant au congélateur selon les portions désirées.

### Valeur nutritive

Non disponible

### Portions selon le Guide alimentaire

Ne contient aucune  
portion des groupes du  
Guide alimentaire

