



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

Soupe minestrone

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédients	Système métrique
¼ tasse	huile végétale	60 ml
2	oignons, coupés en dés	2
6 gousses	ail, émincées	6 gousses
4 branches	céleri, coupées en dés	4 branches
3	carottes, coupées en dés	3
1 ½ tasse	haricots verts, coupés en morceaux d'un demi-pouce	375 ml
1 c. à soupe	origan, séché	15 ml
1 c. à soupe	basilic, séché	15 ml
4 boîtes (28 oz)	tomates broyées ou en dés, à faible teneur en sodium	4 boîtes (796 ml)
20 tasses	eau ou bouillon à faible teneur en sodium	5 l
5 tasses	haricots rouges, cuits OU haricots rouges en boîte, rincés et égouttés	1,25 l
4 tasses (1 lb)	macaronis de blé entier ou de grains entiers, non cuits	1 l (450 g)
1 c. à thé	sel	5 ml
Facultatif :	poivre	
Garniture :		
1 tasse	parmesan, râpé	250 ml
½ tasse	basilic frais, haché	125 ml

Préparation

1. Chauffer l'huile à feu moyen élevé dans une grande casserole. Ajouter l'oignon et cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre.
2. Ajouter l'ail et cuire 2 minutes de plus.

3. Ajouter le céleri et les carottes, et cuire jusqu'à ce qu'ils commencent à devenir tendres (environ 5 minutes).

Note : Suite des instructions et valeur nutritive à la page 2

4. Ajouter l'origan, le basilic, les tomates et l'eau (ou le bouillon) et amener à ébullition. Réduire le feu à moyen doux et laisser mijoter 10 minutes.
5. Ajouter les haricots rouges, les haricots verts et les macaronis. Cuire environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes et les légumes soient tendres. Ajouter du sel et du poivre (facultatif).
6. Verser dans des bols et garnir de parmesan et de basilic haché (facultatif).

Valeur nutritive pour 220 ml (¾ tasse)
Calories : 120
Lipides : 2 g
saturés : 0 g
+ trans : 0 g
Sodium : 125 mg
Glucides : 20 g
Fibres : 4 g
Sucres : 3 g
Protéines : 7 g
Calcium : 50 mg
Fer : 1,5 mg

Portions selon le Guide alimentaire
½ Légumes et fruits
½ Produits céréaliers
¼ Viandes et substituts