

# NOTRE RECETTE

## SOUPE-REPAS D'AUTOMNE



### INGRÉDIENTS (4 À 6 PERSONNES)

- 1 filet d'huile à cuisson
- 1 oignon coupé en petits dés
- un morceau de gingembre d'environ 5 cm pelé et haché
- 1 cuillère à thé de chacun: coriandre, cumin, curcuma
- ½ cuillère à thé de paprika doux (ou épicé, au goût)
- 3 gousses d'ail hachées grossièrement
- sel et poivre, au goût
- 4 tasses de légumes racines au choix (courge, pomme de terre, rutabaga, panais, carottes) pelés et coupés en cubes moyens
- ½ tasse de lentilles brunes ou vertes, rincées (choisissez celles du Québec ou Canada)
- 4 tasses de bouillon de légumes
- 1 canne de lait de coco
- 1 botte de chou kale haché grossièrement\*
- 1 bouquet de coriandre fraîche + 1 lime

IL VOUS MANQUE UN  
INGRÉDIENT ?

VOIR AU VERSO

### PRÉPARATION

- 1- Commencez par parer tous vos légumes, puis réservez.
- 2- Faire chauffer votre filet d'huile à feu moyen dans un grand chaudron, puis faire revenir l'oignon en brassant de temps à autre, jusqu'à coloration.
- 3- Ajoutez gingembre et épices et brassez une ou deux minutes
- 4- Ajoutez l'ail, sel et poivre et brassez pour une autre minute.
- 5- Ajoutez les légumes racines et bien les enrober du mélange d'oignons et d'épices.
- 6- Ajoutez les lentilles puis le bouillon.
- 7- Brassez en grattant le fond du chaudron et portez à ébullition.
- 8- Baissez le feu, et placer le couvercle de travers, pour que la vapeur puisse s'échapper
- 9- Laissez mijoter 30 minutes ou un peu plus, selon les légumes utilisés.
- 10- Lorsque vos légumes et lentilles sont cuits, ajoutez le chou et le lait de coco
- 11- Laissez mijoter très doucement (pour ne pas que le lait de coco caille)  
5 à 10 minutes supplémentaires.

**La soupe se conserve 5 jours au réfrigérateur.**

Recette proposée par  
**notre cuisinière**  
**Jessica Renaud**



# IL VOUS MANQUE UN INGRÉDIENT?



## SI VOUS N'AVEZ PAS DE:

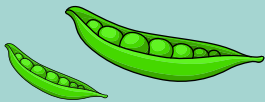
- 1) CHOU KALE
- 2) CORIANDRE ET LIME
- 3) BOUILLON DE LÉGUMES



## VOUS REMPLACEZ PAR:

- 1) 4 TASSES DE CHOU RÉGULIER
- 2) C'EST FACULTATIF
- 3) DE L'EAU FERA BIEN L'AFFAIRE

## DÉCOUVREZ VOS LÉGUMES D'ICI:



UN FERMIER DANS MON QUARTIER  
propose des légumes  
cultivés ici à Sherbrooke,  
par nos maraichères:

Mélanie Goulet de la **Ferme Nos Aileux**  
Sonia Verpaelst des **Jardiniers de Notre-Dame**  
Karine Péloquin de la **Ferme des trois cultures**



TOUT SEUL ON VA PLUS VITE, MAIS ENSEMBLE ON VA PLUS LOIN!  
MERCİ À CEUX QUI NOUS SOUTIENNENT ET QUI AIDENT À «FAIRE ENSEMBLE»:

