

Soupe aux légumes et au sarrasin à la mijoteuse



Les soupes sont une excellente façon d'ajouter des légumes et des fibres à votre alimentation. Cette recette, conçue par une nutritionniste, est simple à préparer, tout en étant réconfortante et savoureuse. Pour en faire un repas complet, accompagnez-la d'une source de protéines, comme notre [poulet rôti à la méditerranéenne](#) ou nos [bâtonnets de tofu croustillants](#).

Préparation 15 min

Cuisson 30 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 170

Lipides 4

Glucides 27

Fibres 5

Protéines 6

Sodium 375

Ingrédients

- 4 à 5 carottes moyennes, coupées en cubes
- 1 oignon jaune ou rouge, haché
- 1 courgette moyenne, coupée en cubes
- 2 gousses d'ail, hachées finement (ou 10 ml / 2 c. à thé)

1 sodium

- 125 ml (½ tasse) de sarrasin sec, non rôti
- 1 conserve de 796 ml (28 oz) de tomates en dés
- 30 ml (2 c. à soupe) de pesto du commerce
- 1 feuille de laurier
- Poivre et sel, au goût

Préparation

1. Dans le récipient de la mijoteuse, déposer tous les ingrédients. Mélanger légèrement.
2. Couvrir et cuire 4 heures à intensité élevée ou 6 heures à faible intensité, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et le sarrasin bien cuit.
3. Une fois la cuisson terminée, goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin. Retirer la feuille de laurier.

Notes

Se conserve 5-7 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique ou 3 mois au congélateur.

Note : Pour sauver du temps, il est possible de remplacer les légumes frais par un sac de légumes pour soupe surgelés du commerce, sans les décongeler au préalable. La recette peut également être réalisée sur la cuisinière.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec