

## Soupe champignons et orge



*Savourez un mélange réconfortant de champignons parfumés et d'orge savoureux, mijotés à la perfection. Facile à réaliser et remplie d'ingrédients sains, cette soupe réchauffera votre âme à chaque cuillère !*

Préparation 5 min

Cuisson 40 min

Portions 3-4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 215

Lipides 1

Glucides 41

Fibres 6

Protéines 12

Sodium 100

### **Ingrédients**

- 125 ml (1/2 tasse) d'orge perlé
- 60 ml (1/4 tasse) de champignons séchés, hachées grossièrement
- 60 ml (1/4 tasse) de bouillon de poulet en poudre, réduit en sodium
- 60 ml (1/4 tasse) de pois jaunes cassés
- 60 ml (1/4 tasse) de protéine végétale texturée (PVT) sèche
- 60 ml (1/4 tasse) de riz sauvage

- 5 ml (1 c. à thé) de sel d'ail
- 5 ml (1 c. à thé) de sel d'oignon

## Préparation

1. Dans un pot de conserve de 500 ml (2 tasses), verser tous les ingrédients, les uns à la suite des autres, de façon à créer des étages.
2. Dans une grande casserole, mélanger le contenu du pot avec 2 litres (8 tasses) d'eau et des légumes (frais ou congelés), si désirés.
3. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter environ 40 minutes ou jusqu'à ce que les légumineuses et grains soient tendres. Rectifier l'assaisonnement. Le lendemain, ajouter du bouillon au besoin si c'est trop épais.

## Notes



Catherine Clément-Dumas – Nutritionniste Diététiste à Vaudreuil et Valleyfield  
Nutritionniste - Diététiste à Vaudreuil-Dorion