

Recette parfaite
pour la cuisine collective

Soupe aux légumes et à l'orge



Portions de la recette de base : 8
Temps de préparation : 45 minutes
Temps de cuisson : 45 minutes

Préparation

- Faire tremper l'orge dans l'eau froide pendant 30 minutes. Rincer et égoutter.
- Dans un grand chaudron à feu moyen, faire cuire l'oignon dans l'huile d'olive pendant 5 minutes. Ajouter le reste des légumes, le thym et le romarin, et bien mélanger. Saler et poivrer. Faire cuire pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
- Ajouter le bouillon de poulet et les tomates en dés et bien mélanger. Amener à ébullition puis réduire à feu moyen et laisser mijoter 15 minutes.
- Ajouter l'orge et laisser mijoter 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Pour calculer la quantité nécessaire pour chaque aliment : Quantité de la recette de base X nombre de recettes = quantité totale

Aliment	Qté	Nbr de recettes	Qté totale
Oignon jaune moyen, haché finement	1		
Huile d'olive	1 c. à soupe		
Branches de céleri, tranchées	3		
Petits navets, coupés en cubes	2		
Thym séché	2 ml (½ c. à thé)		
Romarin séché	2 ml (½ c. à thé)		
Boîte de tomates en dés aux épices italiennes	1 (796 ml)		
Bouillon de poulet	2 L (8 tasses)		
Orge perlé	185 ml (¾ de tasse)		
Sel et poivre	au goût		