

Soupe aux tomates et aux poivrons rôtis avec haricots

Réchauffez-vous avec cette réconfortante soupe maison! Servez-la avec du pain frais ou un sandwich au fromage fondu.



Pour enfants



Végétarien



Congelable



TEMPS DE PRÉPARATION
10 min



TEMPS DE CUISSON
60 min



PORTIONS
10

Ingrédients

- 4 poivrons rouges
- 12 tomates, coupées en quartiers
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) de poivre noir, divisé
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile végétale, divisée
- 2 oignons, hachés
- 5 gousses d'ail, émincées
- 5 ml (1 c. à thé) d'origan séché
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 1 l (4 tasses) de bouillon de légumes faible en sodium
- 2 boîtes (540 ml/19 oz chacune) de haricots blancs faible en sodium, égouttés et rincés

Préparation

1. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F). Faire rôtir les poivrons sur une plaque de cuisson recouverte de papier d'aluminium pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que les poivrons soient tendres et que la peau commence à noircir. Une fois refroidis, retirer les graines et les tiges. Hacher grossièrement et réserver.
2. Mélanger les tomates avec l'huile d'olive et 2 ml (½ c. à thé) de poivre noir. Faire rôtir au four sur une autre plaque pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer.
3. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile végétale à feu moyen. Ajouter les oignons et faire cuire pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Incorporer l'ail et cuire pendant 1 minute. Ajouter l'origan, le sel et les 2 ml restants (½ c. à thé) de poivre.
4. Ajouter les tomates rôties, les poivrons rôtis et le bouillon. Faire cuire à découvert pendant 20 minutes.
5. Retirer du feu. À l'aide d'un mélangeur à main, mélanger jusqu'à consistance lisse dans la casserole.
6. Remettre sur le feu, incorporer les haricots et les faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient chauds. Ajuster la consistance avec de l'eau selon votre goût.

Recette créée par le Food Innovation and Research Studio à George Brown College pour le livre de recettes de Guelph Family Health Study et Santé Canada.

Trucs

- ✓ Garnir de basilic frais ou d'un peu de fromage.
- ✓ C'est une excellente recette d'automne pour utiliser les surplus de tomates et de poivrons de votre jardin ou les légumes qui ont été oubliés dans le réfrigérateur!
- ✓ Vos petits chefs peuvent vous aider à choisir les ingrédients. Essayez de remplacer les haricots blancs par des pois chiches ou des lentilles.
- ✓ Conservez les restes dans un contenant hermétique au congélateur jusqu'à 3 mois.



Santé
Canada Health
Canada

Canada