



L'INGRÉDIENT MYSTÈRE

BAR À SOUP'
2022/2023

SOUPE AUX POIS CHICHES
ET AU CUMIN



mille
et un
repas

BAR À SOUP'
2022/2023

SOUPE DE FÈVES
À LA MENTHE



mille
et un
repas

BAR À SOUP'
2022/2023

VELOUTÉ
DE HARICOTS ROUGES



mille
et un
repas

BAR À SOUP' 2022/2023

SOUPE AUX POIS CHICHES ET AU CUMIN

🕒 15 MIN DE PRÉPARATION / 🕒 30 MIN DE CUISSON

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- Pois chiches cuits : 250 g
- Carottes : 60 g
- Oignon : 100 g
- Bouillon cube 10 g
- Eau : 1000 ml
- Ail haché : 10 g
- Cumin : 5 g
- Jus de citron : 10 g
- Sel, poivre



ÉTAPES :

1. Dans une casserole, mélangez l'oignon, les carottes, les pois chiches, le bouillon, le cumin et l'ail. Salez, poivrez.
2. Faites cuire 20 min à découvert.
3. Prélevez 2 louches de bouillon.
4. Mixez le contenu de la casserole.
5. Ajoutez le jus de citron et du bouillon selon la consistance désirée.

RECETTE PROPOSÉE PAR :
le Service diététique de Mille et Un Repas

BAR À SOUP' 2022/2023

VELOUTÉ DE HARICOTS ROUGES

🕒 15 MIN DE PRÉPARATION / 🕒 30 MIN DE CUISSON

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 boîte de 400 g de haricots rouges
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 1 boîte de 400 g de tomates concassées (ou de tomates pelées)
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 500 ml de bouillon
- 80 ml d'eau



ÉTAPES :

1. Versez l'huile d'olive dans une cocotte. Ajoutez-y l'ail dégermé émincé finement. Faites revenir 2 minutes puis ajoutez, le bouillon, les tomates, le concentré de tomates, les épices, le sel et 80ml d'eau.
2. Portez à ébullition puis laissez mijoter doucement à découvert pendant 20 minutes.
3. Au bout de ce laps de temps, ajoutez les haricots rouges égouttés et rincés et faites cuire 5 minutes supplémentaires.

RECETTE PROPOSÉE PAR :
le Service diététique de Mille et Un Repas

L'INGRÉDIENT MYSTÈRE

UNE ANIMATION NUTRITIONNELLE
AUTOUR DES LÉGUMES SECS PROPOSÉE PAR
LE SERVICE DIÉTÉTIQUE ET L'ÉQUIPE DE RESTAURATION
DE MILLE ET UN REPAS.

**Il est recommandé de consommer des légumes secs
au moins deux fois par semaine.**

N'hésitez pas à jouer avec les condiments et épices
pour varier le goût de vos plats !

BAR À SOUP' 2022/2023

SOUPE DE FÈVES À LA MENTHE

🕒 10 MIN DE PRÉPARATION / 🕒 30 MIN DE CUISSON

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- Fèves : 300 g
- Épinards : 200 g
- Eau : 1000 ml
- Crème : 40 g
- Huile d'olive : 10 g
- Menthe : 10 g
- Échalote : 10 g
- Sel, Poivre



ÉTAPES :

1. Épluchez l'échalote et l'émincer.
2. Faites chauffer l'huile dans une casserole et y faire suer l'échalote.
3. Ajoutez les fèves et les épinards. Recouvrir d'eau et portez à ébullition.
4. Salez, poivrez, baissez le feu et laissez mijoter 30 min.
5. Passez la soupe au mixeur en incorporant quelques feuilles de menthe.
6. Répartir dans des bols ou des assiettes et décorez avec les feuilles de menthe restantes.

RECETTE PROPOSÉE PAR :
le Service diététique de Mille et Un Repas