

SOUPE AUX LÉGUMES, CITRON ET TAHINI



Portions
8

Préparation
25 minutes

Cuisson
30 minutes

Congélation
oui

Particularités

Voici une soupe avec une twist différente, 100 % réconfortante! La touche de tahini apporte de la profondeur et un aspect plus crémeux à la soupe. Et le citron, lui, réveille les saveurs et donne le petit punch. À essayer!

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe (30 ml) d’huile végétale
- 1 poireau, émincé
- 2 grosses carottes, en demi-lune
- 3 branches de céleri, en dés
- 2 pommes de terres moyennes, en cubes
- 2 gousses d’ail, hachées
- 1 c. à thé (5 ml) d’origan séché
- 1 c. à thé (5 ml) de romarin séché
- 1 c. à thé (5 ml) de curcuma
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de sel
- 7 tasses (1,75 L) de bouillon de légumes
- 2 c. à soupe (30 ml) de jus de citron
- 1 boîte de 540 ml de haricots cannellinis ou de petits haricots blancs, bien rincés et égouttés
- Zeste de 1 citron bien lavé + un peu de zeste pour garnir, si désiré
- 1/4 tasse (10 g) de persil frais haché
- 2 tasses (80 g) d’épinards hachés grossièrement
- ½ tasse (130 g) de tahini

PRÉPARATION

1. Dans un grand faitout, chauffer l’huile à feu moyen et faire revenir le poireau, les carottes, le céleri, les pommes de terre et l’ail avec l’origan, le romarin, le curcuma et le sel 5 minutes, en brassant souvent.
2. Ajouter le bouillon et le jus de citron, et porter à ébullition. Réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter 15 minutes ou jusqu’à ce que les légumes soient tendres.
3. Ajouter les haricots, le zeste de citron, le persil, les épinards et le tahini, et cuire 5 minutes. Rectifier l’assaisonnement et ajouter un peu de bouillon au besoin. Garnir de zeste de citron, si désiré.