

metro



Soupe repas aux tortellinis

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ★ ☆ 11 Votes



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:10 PRÉPARATION | 0:25 CUISSON | 0:35 TEMPS TOTAL

Ingrédients

15 ml Huile végétale
(1 c. à soupe)

1 Oignon blanc, haché

2 Poireaux en rondelles

2 Gousses d'ail, hachées finement

2 Branches de céleri, en morceaux

2 Carotte, en rondelles

500 ml Brocoli
(2 tasses)

540 ml Tomate
(19 oz)

1 l Bouillon de légumes
(4 tasses)

Préparation

Dans une grande casserole, chauffer l'huile et faire revenir l'oignon, les poireaux, l'ail, le céleri, les carottes et le brocoli 3-5 minutes en brassant.

Ajouter les assaisonnements et poursuivre la cuisson 1 minute.

Ajouter la boîte de tomates, le bouillon de légumes et les tortellinis ; porter à ébullition.

Réduire à feu doux, couvrir partiellement et laisser mijoter 15-20 min ou jusqu'à ce que les tortellinis soient bien cuits.

Saler et poivrer au goût.

Source : Metro

Accords vins et mets



Délicat et léger

Ces vins secs plutôt délicats se distinguent par leur couleur pâle, leurs arômes simples de fruits ainsi que par la sensation de fraîcheur qui naît de leur acidité. Ces vins secs plutôt délicats se distinguent par leur couleur pâle, leurs arômes simples de fruits ainsi que par la sensation de fraîcheur qui naît de leur acidité.

© Société des alcools du Québec, 2007

454 g Tortellini au choix
(1 lb)

10 ml Thym séché
(2 c. à thé)

10 ml Origan séché
(2 c. à thé)

10 ml Basilic séché
(2 c. à thé)

Au goût, sel et poivre noir

Mentions légales

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
