



MINISTRONE À OFFRIR

PORTIONS
6

CUISSON
45 minutes

INGRÉDIENTS

Note : les ingrédients marqués d'une * se retrouvent aux Halles Fleur de Lys.

- 1 c. à thé de basilic séché*
- 1 c. thé d'origan séché*
- 1/3 tasse de fèves romano sèches*
- 1/3 tasse de pois chiches secs*
- 1/3 tasse de lentilles rouges sèches*
- 1/3 tasse de légumes déshydratés*
- 1/3 tasse de mini-coquilles (pâtes alimentaires)*
- 1/3 tasse de base de soupe aux légumes*

INSTRUCTIONS

- 1 Dans un pot Mason de 500 ml, déposer par couches successives les ingrédients énumérés ci-dessus.
- 2 Inscrire ou découper, les instructions suivantes sur un joli petit carton qui accompagnera votre cadeau :

MINISTRONE-CADEAU

Dans une grande casserole, mélanger 8 tasses d'eau, une boîte de 796 ml de tomates en dés égouttées et le mélange à soupe.

Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen-doux et laisser mijoter 30 minutes.

Ajouter 3 tasses de légumes (courgette, poivron, brocoli, etc.) coupés en dés et poursuivre la cuisson 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumineuses soient tendres.

Buon appetito!