

SOUPE ORGE, LÉGUMES ET CARI

- 4 c. à thé d'huile
- 1 oignon
- 1-2 gousses d'ail
- 1 c. à table de gingembre frais
- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- 2 tasses de rutabaga
- 2 tasses de courge
- 1 1/2 c. à thé de pâte de cari rouge
- 1/2 tasse d'orge mondé
- 4 tasses d'eau
- 1/2 casseau de champignons
- 2 tasses de jeunes épinards
- 1/4 tasse de coriandre fraîche
- 1 c. à table de jus de lime
- sel et poivre

Instructions

- 1. Hacher l'oignon, l'ail et le gingembre dans le grand hachoir sonic. Déposer dans l'autocuiseur.***
- 2. Couper le céleri et la carotte en rondelles à l'aide d'un couteau.***
- 3. Couper la courge et le rutabaga en cubes. Ajouter dans l'autocuiseur.***
- 4. Ajouter l'huile et brasser. Mettre le couvercle et cuire 5 min au microonde.***
- 5. Ajouter l'eau, l'orge (rincé), le cari, les champignons (coupé en 4), le sel et le poivre. Mélanger et cuire 20-25 min au microonde.***
- 6. Émincer les épinards et la coriandre.***
- 7. Mettre la soupe dans un bol, ajouter des épinards et de la coriandre. Verser un filet de jus de lime.***
- 8. Déguster.***

DEBBIE DUFOUR, MÉLANIE MARCHAND ET JEAN-PHILIPPE JACQUES