

## Comment préparer des « soupe-repas »

### Soupe d'hivers au riz complet

Ingrédients : (pour 4 personnes)

- 120 g de riz complet (= 2 sachet)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- ½ céleri-rave
- 3 carottes moyennes
- 1 butternut ou potiron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Épice : sel, poivre, curcuma, gingembre en poudre
- Coriandre fraîche ciselé



Préparation :

- Laver, éplucher et couper en petit cubes tous les légumes
- Dans une casserole, revenir dans l'huile d'olive les oignons et l'ail préalablement émincés en petit cubes ; ajouter ensuite les légumes pour les faire suer pendant quelques minutes,
- Ajouter ensuite les épices et la coriandre.
- Verser le riz dans la casserole et bien remuer
- Faire cuire pendant 10 minutes à feu doux
- C'est prêt, bon appétit

**Bref...**

**Une soupe « repas », c'est un soupe complète avec des légumes, un féculent au choix et une portion de protéine.**

**Avantage ? Tout est préparé au sein d'une casserole**

**Laissez place à votre imagination.**