



Soupe tout-sauf-le-frigo!

Une soupe réconfortante concoctée à partir des restes de la semaine.

Portions : 10 | Taille des portions : 300 ml | Calories : 300 | Glucides : 40 g | Lipides : 15 g | Protéines : 20 g

Ingrédients :

(tout est optionnel et dépend de ce que vous avez dans le frigo!)

- 1 poulet rôti (os et restes pour le bouillon)
- Épluchures et restants de carottes, céleri, oignons/poireaux
- Légumes crus : carottes, céleri, poireaux, échalotes
- Légumes cuits : patates, carottes, asperges et poivrons rôtis
- Protéines cuites : jambon, poulet rôti
- Ail / 1-2 Feuilles de laurier/Poivre en grains/Sel de mer
- 2 c. à table de beurre · 1 tasse de fromage râpé · 1 tasse de crème 10 %
- Approx. 2 tasses d'eau (suffisamment pour recouvrir les ingrédients)

Ustensiles :

- Autocuiseur ou un gros chaudron
- Couteau
- Planche à découper
- Cuillère, louche
- Tamis à mailles fines
- Pots Mason

Préparation :

Trier les restes :

Regrouper en légumes crus, épluchures et restes de légumes, légumes cuits, protéines, et produits laitiers.

Préparer le bouillon :

Dans un chaudron, combiner les os de poulet, les restes de légumes, l'ail, les feuilles de laurier, le poivre et le sel.

- Autocuiseur : 90 minutes à pression élevée
- Chaudron : 3 à 4 heures à feu moyen

Filter, mettre au compostage les éléments solides, et conserver le bouillon.

Prep Ingrédients :

Couper tous les légumes en dés, couper les protéines.

Préparer la soupe :

- Faire revenir les légumes dans le beurre, saler, poivrer
- Ajouter les légumes cuits, les protéines et le bouillon
- Laisser mijoter pendant 45 min en brassant occasionnellement
- Ajouter les poivrons rôtis, le fromage et la crème
- Cuire pendant 10 min de plus, assaisonner au goût.

La soupe se conservera pendant 3 jours!

Conseil : puisque cette recette dépend de ce que vous avez dans le frigo, chaque soupe sera différente! Pensez aux saveurs, à la texture et à ce dont vous disposez dans le réfrigérateur!

GoodLife FITNESS®



[Cliquez ici](#)
pour obtenir un laissez-
passer de 3 visite.

Adhérez à votre programme
corporatif GoodLife!
[Cliquez ici](#)

