



SOUPE AUX LÉGUMINEUSES

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Portions : 4

INGRÉDIENTS :

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon émincé
- 1 petite pomme de terre en cubes
- 1 carotte en dés
- 1 poireau en rondelles
- 1 poivron vert émincé
- 3 gousses d'ail émincées
- 5 ml (1c. à thé) de [coriandre en poudre sans gluten](#)
- 1 litre (4 tasses) de [bouillon de poulet sans gluten](#)
- 398 ml (1 boîte) de légumineuses mélangées rincées
- Sel et poivre du moulin au goût

PRÉPARATION :

1. Faire chauffer l'huile dans une casserole et ajouter les oignons, les pommes de terre, les carottes et les poireaux. Faire revenir jusqu'à ce que les légumes soient légèrement attendris.
2. Incorporer le poivron et l'ail, puis laisser cuire pendant environ 1 minute.
3. Ajouter la coriandre en poudre et le bouillon.
4. Porter la soupe à ébullition. Réduire la chaleur et laisser cuire à feu doux pendant 20 minutes.
5. Incorporer les légumineuses et laisser mijoter pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
6. Ajouter sel et poivre de moulin au goût et servir.