



Ce Réconfort vous est offert gracieusement de la Famille Ravenda


**MOISSON
OUTAOUAIAS**
LA BANQUE ALIMENTAIRE RÉGIONALE

LA RUSTIQUE

Ingrédients

- ¼ tasse de bouillon de poulet en poudre
- ¼ tasse de lentilles rouges
- ¼ tasse d'orge perlé
- ¼ tasse de pois verts concassés
- ¼ tasse de petites pâtes à soupe
- ¼ tasse de légumes déshydratés
- 1 c. à soupe de persil
- 1 c. à soupe de flocons d'oignons

Préparation

1. Dans une grande casserole, ajouter tous les ingrédients du sac avec 2 litres (8 tasses) d'eau.
2. Porter à ébullition.
3. Couvrir et laisser mijoter à feu doux environ 50 minutes ou jusqu'à ce que les légumineuses soient tendres.
4. Remuer entre-temps et ajuster l'assaisonnement au besoin.
5. Une fois prêt, servir et déguster

**Le lendemain, ajouter du bouillon ou de l'eau au besoin.*