La petite cuisine

1 portion

Temps de préparation: 5 minutes
Temps de cuisson: ---

Soupe mexicaine en pot

Ingrédients

- 1 c. à thé (5 ml) — Concentré de bouillon au choix ★
- 2 c. à soupe (30 ml) — Tomates en dés, en conserve ★
- 1/4 tasse (60 ml) — Haricots noirs en conserve, rincés et égouttés ★
- 1/4 tasse (60 ml) — Poulet cuit en morceaux
- 1/4 tasse (60 ml) — Maïs surgelé
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) — Poudre de chili
- 1 tasse (250 ml) — Eau bouillante

Préparation

1. Dans un contenant hermétique, placer tous les ingrédients sauf l'eau.
2. Mettre de côté au réfrigérateur ou dans une boîte à lunch avec un bloc réfrigérant (Ice-pak)
3. Au moment de servir, verser l'eau bouillante dans le contenant hermétique. Refermer le couvercle et agiter.
4. Déguster

★ Ces ingrédients se retrouvent chez l'un des marchands de votre municipalité

soupe mexicaine en pot_youtube

Sources : recette adaptée de Viens manger ! Truc et recettes rusés

En passant...

Cette recette a été conçue en pensant au milieu de travail ou à l'école où l'eau chaude est disponible.

Variantes

- Remplacer le poulet par des surplus de viandes cuites: porc, boeuf, poisson.
- Pour une version végé, remplacer le poulet par de petits cubes de tofu ou par du PVT (protéines végétales texturées).
- Remplacer le maïs surgelés par du maïs en conserve
- Changer la saveur en variant les épices.

Vous souhaitez avoir des légumes ou des fruits congelés pour cuisiner?

Passez par le centre communautaire de Saint-Patrice-de-Sherrington. Le congélateur des Complices Alimentaires vous attend.

FIER PARTENAIRE • JARDINS-DE-NAPIERVILLE •