

COMMENT REHAUSSER LE GOÛT DE VOS SOUPES EN CONSERVE

Augmentez la teneur en protéines

Ajoutez l'un des ingrédients suivants à votre soupe pendant qu'elle chauffe:



- restes de poulet ou de bœuf cuits et coupés en morceaux
- tofu en cube ou émietté
- ½ tasse de haricots en conserve qui, selon vous, se marient bien avec la saveur de la soupe : haricots blancs, haricots blancs à peau fine, haricots noirs ou haricots rouges
- mini boulettes de viande surgelées précuites
- un œuf légèrement battu pour transformer votre soupe au poulet en soupe aux œufs
- jambon en cube à une soupe aux pois

Si vous n'aimez pas la texture des haricots, écrasez-les avant de les ajouter à de la soupe. Vous conserverez ainsi tous les nutriments et les fibres des haricots, tout en donnant plus de consistance à une soupe trop liquide. Cette astuce fonctionne particulièrement bien avec les haricots blancs.

Rendez-la plus copieuse

- Ajoutez ½ tasse de pâtes cuites, de riz ou d'autres céréales comme l'orge ou le quinoa
- Les céréales doublent ou triplent de volume à la cuisson, alors gardez cela à l'esprit si vous ajoutez des céréales non cuites à votre soupe

Ajoutez de la saveur

Faites revenir de l'huile et ajoutez des épices. Faites cuire jusqu'à ce que le mélange soit parfumé, puis ajoutez la boîte de soupe.

- Thym, feuille de laurier et flocons de piment rouge pour une soupe aux champignons
- Poudre de curry et ail pour une soupe à la courge
- Pâte de curry rouge ou basilic et origan pour une soupe à la tomate

Ajoutez une cuillerée de pesto à votre soupe aux légumes juste avant de servir.

Ajoutez de la salsa à votre soupe aux haricots noirs et servez avec une cuillerée de yaourt nature.

Ajoutez des légumes

Ajoutez une poignée de légumes verts frais ou surgelés comme des épinards, du chou frisé ou des bettes à carde lorsque vous réchauffez votre soupe.

Faites revenir l'un ou plusieurs des légumes suivants coupés en morceaux avant d'ajouter la soupe à la casserole :

- oignon
- céleri
- carotte
- poivron
- ail
- tomate
- courgette
- restes de légumes cuits

