

# Soupe au maïs, aux haricots et à la courge (soupe des Trois Soeurs)

Le maïs, les haricots et la courge font une soupe consistante qu'il fait bon savourer lors des longues soirées enneigées d'hiver.



Végétarien



Congelables



TEMPS DE PRÉPARATION  
20 min



TEMPS DE CUISSON  
25 min



PORTIONS  
8

## Ingrédients

- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola
- 1 oignon moyen, coupé en dés
- 4 carottes, hachées
- 4 gousses d'ail, hachées finement
- 4 branches de céleri, hachées
- 2 L (8 tasses) de bouillon de légumes sans sel ajouté
- 1 courge musquée, coupée en cubes
- 375 ml (1 tasse ½) de maïs en grains, congelé
- 2 boîtes (2 x 540 ml/19 oz) de haricots rouges sans sel ajouté, égouttés et rincés
- 10 ml (2 c. à thé) de thym séché (ou 60 ml/4 c. à table de thym frais)
- 5 ml (1 c. à thé) de poivre

## Préparation

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole, ajouter les oignons et faire revenir à feu moyen, en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils soient dorés, pendant environ 2 minutes.
2. Ajouter les carottes, l'ail et le céleri et faire sauter pendant encore 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Ajouter le bouillon de légumes et porter à ébullition.
4. Baisser le feu et ajouter les cubes de courge. Laisser mijoter à couvert pendant 8 minutes, en remuant de temps en temps.
5. Ajouter les haricots, le maïs, le thym et le poivre. Remuer et laisser mijoter quelques minutes, jusqu'à ce que la courge soit tendre à la fourchette.

## Trucs

- ✓ Servez la soupe bien chaude avec du pain de grains entiers croûté.
- ✓ Vous voulez **des restes** pour la boîte à lunch? Réfrigérez pendant 2 ou 3 jours ou congelez jusqu'à 2 semaines.
- ✓ Il y a une boîte de maïs dans le garde-manger? Utilisez du **maïs en conserve** au lieu du maïs congelé – il suffit de l'égoutter et de le rincer d'abord.



Santé  
Canada

Health  
Canada

Canada