



Vert pour choisir locale

.....
Ingrédients en **vert** = cultivés
ou produits localement



Beurre



Oignon



Purée de tomates



Lait



Pain de blé entier



Fromage

Fromage grillé et soupe à la tomate

Par Jenny & Rosie

Portions : 4-6

Ingrédients

Pour la soupe :

2 c. à soupe (30 ml)
1 grand
½ c. à thé (2 ml)
1 ½ c. à soupe (25 ml)
1 ½ c. à thé (7 ml)
¼ c. à thé (1 ml)
2 x (740 ml) boîtes

Beurre
Oignon, haché
Bicarbonate de soude (facultatif)
Sucre
Sel
Poivre noir moulu
Tomates concassées, ou **purée de tomates** fraîches
ou surgelées
Eau
Lait entier

1 tasse (250 ml)
2 ½ tasses (625 ml)

Pour le fromage grillé :

12 tranches
6 c. à soupe (90 ml)
1 ¼ tasse (100 g)

Pain de blé entier
Beurre
Cheddar râpé ou 12 tranches de vrai **cheddar**

Préparation

1. Chauffer le beurre dans une grande casserole à feu moyen. Ajouter l'oignon et cuire, en remuant, jusqu'à ce qu'il soit ramolli, environ 10 minutes.
2. Retirer le pot de la chaleur. Transférer les oignons dans un bol mélangeur, ajouter de l'eau et mélanger jusqu'à consistance lisse. Remettre le mélange d'oignon dans la même casserole.
3. Ajouter le bicarbonate de soude, le sucre, le sel, le poivre noir et les tomates. Placer la casserole sur feu doux et laisser mijoter pendant environ 15 minutes.
4. Incorporer le lait en fouettant. Ne pas faire bouillir car le lait peut se séparer, ce qui signifie qu'il aura toujours bon goût mais pas aussi bonne apparence ! Goûter et maintenir au chaud jusqu'au moment de servir.
5. Chauffer la poêle à feu moyen ou au four à 450 °F (230 °C).
6. Tartiner chaque tranche de pain de beurre. Déposer la moitié des tranches côté beurré vers le bas avec 2 cuillères à soupe de fromage généreux ou 2 tranches de fromage. Garnir de l'autre moitié des tranches de pain, côté beurré vers le haut.
7. **Dans une casserole :** ajouter le fromage grillé et le retourner lorsqu'un côté est doré. Faire dorer le deuxième côté. **Dans un four pour cuire tout à la fois :** Placer les fromages grillés sur une plaque à pâtisserie pendant environ 6 à 8 minutes, les retourner et cuire encore 6 à 8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



Créez votre assiette !

Ajouter des légumes

Ajouter plus de légumes en purée comme la patate douce ou la carotte, les haricots locaux en purée ou les pêches ou pommes congelées en purée à l'étape 2. Avec l'ajout de fruits ou de légumes sucrés, vous n'aurez probablement pas besoin d'ajouter du sucre ou du bicarbonate de soude à moins que la soupe soit trop acidulée.

Idées de garnitures et d'options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d'un bar à salade.

- ★ Pousses de pois
- ★ Carottes
- ★ Concombres
- ★ Patates douces
- ★ Brocoli
- ★ Chou-fleur
- ★ Soupes supplémentaires

Barre de salade de fruits

- ★ Pommes - hachées et enrobées d'un filet de citron pour éviter le brunissement
- ★ Poires - hachées
- ★ Pêches
- ★ Myrtilles
- ★ Framboises
- ★ Mûres
- ★ Fraises
- ★ Yaourt
- ★ Graines ou granola
- ★ Canneberges séchées, myrtilles séchées ou autres fruits secs
- ★ Essayer les fruits importés tels que la mangue, les kiwis, les oranges, les raisins ou les caramboles

Remarque des auteurs

“Offrir un sandwich au fromage grillé à tremper est une excellente façon d'encourager les enfants à essayer de nouvelles soupes ! Essayez un bar à soupe avec un choix de soupe aux tomates et un autre plat préféré, comme la soupe au poulet et aux nouilles.”

- Jenny & Rosie



Pousses de pois



Carotte



Concombre



Patate douce



Brocoli



Chou-fleur



Soupe



Fruit



Yaourt



Graines ou granola



Fruits secs