



## **SOUPE DE PERLES**

### **Ingrédients pour 4 personnes:**

1 litre d'eau  
4 carottes  
4 blancs de poireaux  
1 morceau de céleri branche  
1 bouquet garni (laurier, thym, persil)  
120 g de perles à potage

### **Préparation :**

Éplucher et laver tous les légumes.  
Les cuire entier avec le bouquet garni pendant 45 minutes à couvert dans l'eau bouillante.  
Passer le bouillon au chinois étamine.  
Dans une casserole, ajouter le bouillon et les perles à potage.  
Laisser cuire 10 minutes et servir très chaud.

*Les recettes ont été élaborées par des diététiciennes (Alexandra Martin et Anne Tegler) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.*

*N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : [nutrition@afa.asso.fr](mailto:nutrition@afa.asso.fr)*