

## DFM 930 CHAUD DEVANT 2018

« Les Bons petits plats de Francette »

### Bouillon aux Légumes et Petites Pâtes

Plat complet Pour : 4 personnes, Préparation : 20min, Cuisson : 30min

Il vous faut :

1 Navet, 2 Carottes, 1 Oignon, 2 Poireaux, 1 petit bouquet de Ciboulette, 100g de petites Pâtes à potage, 5 brins de Persil, 1 brin de Thym, 1 pincée de graines de Coriandre, 1 pincée de graines de Fenouil

Réalisation de cette Recette :

Pelez et rincez le Navet, coupez-le en petits dés. Pelez et rincez les Carottes, coupez-les en rondelles. Lavez et émincez les Poireaux en éliminant l'extrémité des feuilles vertes. Rincez le Persil. Rincez et hachez la Ciboulette, réservez-la pour la fin. Placez les graines de Coriandre et de Fenouil dans un sachet en gaze.

Dans une casserole portez à ébullition 1,5 litre d'eau. Ajoutez l'Oignon et les légumes découpés, le Persil entier, le Thym et le sachet en gaze avec les graines. Salez et poivrez, couvrez et laissez mijoter 20 min.

Ajoutez les petites Pâtes et laissez cuire environ 7 min encore.

Retirez le sachet de contenant les graines, le persil et le thym.

Rectifiez l'assaisonnement et servez, en ajoutant la Ciboulette au dernier moment.

A Table : Variante !

En version sans Gluten, remplacez les Pâtes par du Quinoa cuit à part ou du Couscous de Maïs.