



## Soupe aux haricots blancs

Savourez cette simple soupe santé et savoureuse!

### Ingrédients

15 ml (1 c. à table) d'huile de canola ou d'olive  
2 petits oignons, hachés  
2 gousses d'ail, émincées  
2 grosses carottes, tranchées  
796 ml (28 oz) de tomates en dés, en boîte  
1 L (4 tasses) de bouillon de légumes  
15 ml (1 c. à table) d'assaisonnement ail et herbes  
540 ml (19 oz) de haricots blancs en boîte, rincés et égouttés  
Sel et poivre, au goût  
500 ml (2 tasses) de bébés épinards  
Fromage parmesan râpé pour servir (facultatif)



### Préparation

1. Chauffer l'huile à feu moyen dans une grande casserole.
2. Ajouter les oignons. Remuer et cuire jusqu'à ce qu'ils soient translucides et mous, environ deux minutes.
3. Ajouter l'ail et les carottes, et cuire pendant trois minutes.
4. Incorporer les tomates en dés.
5. Verser le bouillon de légumes dans la casserole.
6. Ajouter l'assaisonnement ail et herbes, et les haricots blancs. Bien mélanger.
7. Couvrir et amener à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter, à découvert, pendant environ 10 à 12 minutes.
8. Assaisonner de sel et de poivre, au goût.
9. Incorporer les épinards. Laisser mijoter pour faire tomber les épinards, environ deux minutes.
10. Servir et savourer saupoudrée de parmesan, si souhaité.