



# ♡ soupe crémeuse aux carottes 🍴



## INGRÉDIENTS

- **2 livres** de carottes de l'Ontario (pelées et hachées)
- **1 oignon** de l'Ontario (haché)
- **1 branche** de céleri (tranchée)
- **1 feuille** de laurier
- **4 tasses** d'eau (ou de bouillon de poulet)
- **1 conserve** de lait évaporé à 2%
- **1/4 de c. à thé** poivre
- **1/4 de c. à thé** muscade moulue

Recette gracieuseté de Ontario Terre nourricière  
<https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/recette/soupe-cremeuse-aux-carottes>



<b>PRÉPARATION</b>	15 min
<b>CUISSON</b>	30 min
<b>RENDEMENT</b>	donne 6 portions



## PRÉPARATION

- 1 Dans une grande casserole, porter à ébullition les carottes, l'oignon, le céleri, la feuille de laurier et l'eau; réduire le feu et laisser mijoter de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Jeter la feuille de laurier.
- 2 Dans un mélangeur ou un robot culinaire, défaire en purée, en portion, jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Incorporer le lait évaporé, le poivre et la muscade, jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Servir chaud ou réfrigérer dans des contenants hermétiques pour servir froid. (On peut garder la soupe au réfrigérateur pour une période allant jusqu'à 3 jours.)

## LES ASTUCES de Léo

- ✓ Léo te recommande de bien laver tes mains avant de commencer à cuisiner.
- ✓ Tu peux aussi manger des bâtonnets de carottes comme collation. Miam! En plus, les carottes sont pleines de vitamines.
- ✓ Demande aussi toujours l'aide de ton parent ou d'un adulte avant d'utiliser les couteaux tranchants et le four chaud de la cuisine.





# carotte



## Jardin Rochon

Cette année, Jardin Rochon entre dans une nouvelle ère. C'est une troisième génération qui prend les rênes de l'entreprise familiale fondée en 1951 par Burt et Colombe Rochon. Léguée à leur fils Gerry et son épouse Diane, ces derniers la transmettent maintenant à Jonathan et Ann Marie Rochon. Grâce au travail acharné de tous, à l'innovation et la détermination, l'entreprise a pu surmonter d'innombrables obstacles.

Jonathan et Ann Marie prennent ainsi les rênes de l'entreprise familiale et en collaboration avec tous les autres membres de la famille Rochon, leur objectif est de s'assurer que Jardin Rochon demeure une ferme éco-responsable qui offre des fruits et légumes de haute qualité et un service à la clientèle exceptionnel.

[www.jardinrochon.com](http://www.jardinrochon.com)



## le CEPEO vous présente les écoles de cette région

### ÉLÉMENTAIRES

- 1 [É.é.p. Louise-Arbour](#) ..... 613-729-7134
- 4 [É.é.p. Francojeunesse](#) ..... 613-232-0020
- 5 [É.é.p. Gabrielle-Roy](#) ..... 613-733-8301
- 10 [É.é.p. Mauril-Bélanger](#) ..... 613-744-8523
- 11 [É.é.p. Marie-Curie](#) ..... 613-523-4975
- 16 [É.é.p. Trille des Bois](#)..... 613-746-6911

### SECONDAIRES

- 18 [É.s.p. De La Salle](#) ..... 613-789-0053
- 20 [É.s.p. L'Alternative](#) ..... 613-745-0369

### ÉCOLE POUR ADULTES

- 25 [Le Carrefour](#) ..... 613-731-7212



**Jardin Rochon**



Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario



613-742-8960 | [CEPEO.ON.CA](http://CEPEO.ON.CA)