



CANADA AGRICULTURE
AND FOOD MUSEUM
MUSÉE DE L'AGRICULTURE
ET DE L'ALIMENTATION
DU CANADA

A FASCINATING WORLD
UN MONDE FASCINANT



Soupe des trois soeurs

Ingrédients

2 tasses (500 ml) de maïs en conserve ou frais, égoutté
2 tasses (500 ml) d'haricots verts en conserve ou frais, coupés
2 tasses (500 ml) de courge butternut pelée et coupée en cubes
1 tasse (250 ml) de pâtes en coquilles
1 pomme de terre pelée et coupée en cubes
6 tasses d'eau
3 cubes de bouillon de légumes
2 c. à thé (10 ml) d'assaisonnement à l'ail rôti et poivrons
2 c. à soupe (30 ml) de beurre, fondu
2 c. à soupe (30 ml) de farine tout usage
1 c. à thé (5 ml) de sel
1 c. à thé (5 ml) de poivre

Préparation

Placer le maïs, les haricots verts, la courge et la pomme de terre dans une grande casserole et ajouter l'eau et le bouillon de légumes. Porter à ébullition, diminuer à feu doux et ajouter les pâtes et l'assaisonnement. Laisser mijoter jusqu'à tendreté des légumes, environ 10 minutes. Fouetter la farine dans le beurre fondu et ajouter dans la casserole. Augmenter à feu vif et laisser mijoter 5 minutes, ou jusqu'à épaississement. Saler, poivrer et servir.