



Soupe au bouillon de tomate avec poisson et aneth

This soup is very easy and quick to make. It is savory and tangy – a perfect refreshing soup for the summer.



Portions

4, 1 ½ tasse-Portions



Temps de préparation

10 Minutes



Temps de cuisson

15 Minutes



Contributrice

Ky Anh Alex Nguyen – B.A.Sc.,
étudiante à la maîtrise en santé
publique en nutrition et diététique

- 2 *Filets de panga – congelés ou frais – coupés en morceaux de 2 pouces
- 3 Tomates moyennes – coupées en quartiers
- 1/3 tasse Aneth – haché
- 2 Gousses d’ail – hachées
- 4 tasses Bouillon de légumes ou de poulet à faible teneur en sodium
- 1 à thé Sucre
- 1 c. à s. Huile d’olive

**vous pouvez utiliser n’importe quel autre filet de poisson blanc.*

1. Dans un chaudron, chauffer l’huile de cuisson végétale à feu moyen. Ajouter l’ail haché et faire sauter jusqu’à ce que l’ail soit doré, pendant environ 1 minute.
2. Ajouter les quartiers de tomates dans le chaudron et faire sauter avec le sucre pendant 4 à 5 minutes jusqu’à ce qu’ils ramollissent. Ajouter 4 tasses de bouillon et amener à ébullition.
3. Une fois que la préparation boue, ajouter les filets de poisson et couvrir le chaudron avec un couvercle pendant 6 à 8 minutes, jusqu’à ce que le poisson soit cuit.
4. Ajouter l’aneth haché, retirer du feu et couvrir avec un couvercle pendant une autre minute. Servir la soupe chaude avec du riz.



Numériser le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d’alimentation comprenant une variété d’aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

CCNA
Canadian Consortium
on Neurodegeneration
in Aging



CCNV
Consortium canadien en
neurodégénérescence
associée au vieillissement