



Changes to the Ottawa Good Food Box's delivery schedule!

Starting in January 2020, the Ottawa Good Food Box is making changes to our delivery schedules to accommodate for new pick-up sites around the city. By making these changes, we'll be able to offer our boxes to more households more often!

For more information about when boxes will be delivered to your closest pick-up location, please:

- Visit our website
- Chat with your site coordinator
- Connect with us through email at ottawagoodfoodbox@crcrr.org or by phone at 613-860-6767.

Recipe: Barley, Squash & Broccoli Soup

serves 4-6

INGREDIENTS

- ½ lb skinless boneless chicken thighs, cubed
- 1 onion, finely chopped
- 2 tbsp olive oil
- 1 carrot, chopped
- 1 clove garlic, finely chopped
- ½ tsp mustard seeds, crushed
- ½ cup pearl barley
- 6 cups chicken or vegetable broth
- 2 tbsp parsley, chopped
- 1 tsp fresh thyme leaves or ¼ tsp dried thyme
- 1 small acorn squash, peeled, seeded & diced
- 1 ½ cups broccoli florets
- Salt and pepper



PREPARATION

1. In a saucepan over medium heat, brown the chicken and onion in the oil. Add the carrot, garlic and mustard seeds. Cook for 5 minutes. Add the barley, broth and herbs. Season with salt and pepper and stir thoroughly. Bring to a boil.
2. Cover and simmer for 25 minutes. Add the squash and cook for about 20 minutes or until the barley and squash are tender. Add the broccoli and cook for 5 minutes. Adjust the seasoning.
3. When reheating the soup, add broth. The barley will have absorbed much of the liquid while cooling.
*** To make this soup vegetarian, omit the chicken thighs and use vegetable broth.*



WHEN YOU ARRIVE HOME WITH YOUR GOOD FOOD BOX:

Make sure to lay your **onions** and **potatoes** out on the counter to dry them out!



Changements au calendrier de livraison de la Boîte de bonne bouffe d'Ottawa!

A partir de janvier 2020, la boîte verte d'Ottawa modifie nos calendriers de livraison pour accueillir de nouveaux sites de ramassage autour de la ville. En faisant ces changements, nous pourrons offrir nos boîtes à plus de ménages plus souvent!

Pour plus d'informations sur la date de livraison des colis à votre lieu de ramassage le plus proche, veuillez:

- Visitez notre site Web
- Discutez avec le coordonnateur de votre point de collection
- Se connecter avec nous par courriel à ottawagoodfoodbox@ccrr.org ou par téléphone au 613-860-6767.

Recette: Soupe à l'orge, à la courge et au brocoli

4-6 portions

INGRÉDIENTS

- ½ livre de hauts de cuisses de poulet désossés et sans la peau, coupés en dés
- 1 oignon, haché finement
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 carotte, pelée et hachée
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- ½ c. à thé de graines de moutarde, broyées
- ½ tasse d'orge perlé
- 6 tasses de bouillon de poulet ou de légumes
- 2 c. à soupe de persil plat, ciselé
- 1 c. à thé de feuilles de thym frais (ou ¼ c. à thé séché)
- 1 petite courge poivrée d'environ, pelée, épépinée et coupée en dés
- 1 ½ tasse de brocoli, coupé en petits bouquets
- Sel et poivre



PRÉPARATION

1. Dans une casserole, à feu moyen, dorer le poulet et l'oignon dans l'huile. Ajouter la carotte, l'ail et la moutarde. Poursuivre la cuisson 5 minutes. Ajouter l'orge, le bouillon et les herbes. Saler, poivrer et bien mélanger. Porter à ébullition.
2. Couvrir et laisser mijoter 25 minutes. Ajouter la courge et poursuivre la cuisson environ 20 minutes ou jusqu'à ce que l'orge et la courge soient tendres. Ajouter le brocoli et poursuivre la cuisson 5 minutes. Rectifier l'assaisonnement.
3. Le lendemain, ajoutez du bouillon au moment de réchauffer la soupe, car l'orge absorbe une grande partie du liquide en refroidissant.

*** Pour rendre cette soupe végétarienne, omettez les cuisses de poulet et utilisez du bouillon de légumes.*



À VOTRE ARRIVÉE À LA MAISON AVEC VOTRE BOÎTE:

Assurez-vous de déposer **vos oignons** et **potatoes** sur le comptoir pour les sécher un peu!