

Minestrone



Le minestrone à l'assiette

TYPE
Soupes

RENDMENT
8 portions en entrée

PRÉP.
15 min

CUISSON
40 min

DIFFICULTÉ
● ● ●

COÛT
€ € €

MATÉRIEL
Rien de particulier

CONSERVATION
5 j. au frais · 1 an congelé

Ingédients

- 4 tomates
- 100 g de petits pois ou de pois gourmands
- 100 g de haricots blancs
- 100 g de haricots verts
- 150 g de carottes
- 300 g de courgettes
- 2 pommes de terre
- 4 poireaux d'été
- 1 branche de céleri
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- persil
- huile d'olive vierge extra
- 2 c. à café de bouillon de légumes en poudre
- sel, poivre
- 150 g de petites pâtes, risone ou riz
- parmesan fraîchement râpé

Préparation

- 1 Éplucher l'oignon et le hacher. Éplucher la gousse d'ail et la réserver.
- 2 Éplucher les pommes de terre et les couper en dés. Éplucher les carottes et les couper en rondelles. Laver les poireaux et les couper en rondelles. Laver les courgettes, retirer les extrémités et les couper en rondelles. Retirer les extrémités des haricots verts. Laver le céleri et le couper en dés. Laver les tomates et les couper en dés. Égoutter les haricots blancs.
- 3 Faire chauffer deux ou trois cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une grande casserole.
- 4 Ajouter l'oignon et les poireaux, presser l'ail directement au-dessus de la casserole et faire revenir quelques minutes. Ajouter les tomates et laisser réduire une dizaine de minutes. (voir photo a)
- 5 Ajouter les autres légumes, sauf les haricots blancs, et faire dorer 5 minutes à feu vif. Recouvrir les légumes d'eau, ajouter le bouillon, saler et laisser mijoter 40 minutes en remuant de temps en temps. (voir photo b)
- 6 Ajouter les haricots blancs, le persil et les pâtes, rectifier le sel et poursuivre la cuisson 10 minutes. (voir photo c)
- 7 Quand les légumes sont tendres, servir avec un filet d'huile d'olive crue, un tour de poivre et du parmesan fraîchement râpé selon les goûts.



Astuces et variantes

Les quantités de légumes s'adaptent aux récoltes : rien n'est figé ici.

En images



a · Oignon et poireaux dans l'huile



b · Tous les légumes dans la marmite



c · Après quarante minutes de mijotage

Mes notes

