

Minestrone

Difficile de trouver une soupe aussi conviviale que le minestrone, et qui s'adapte autant à toutes les circonstances. Elle peut être préparée au printemps, en été, en automne ou en hiver, mais toujours avec des légumes de saison.

👥 4 personnes

🕒 Trempage: 12 heures

🕒 Préparation et cuisson: 1 heure 30

🌱 Végétarien

Ingédients

1 cs d'huile

1 oignon, haché finement

2 gousses d'ail, hachées finement

50 g de haricots blancs (secs)

1 céleri, pelé et coupé en petits dés

1 carotte, pelée et coupée en petits dés

1 poireau, coupé finement

1 chou frisé, coupé finement

1,5 l de bouillon de légumes

200 g de tomates, hachées finement, ou 2 cs de concentré de tomates

20 g de macaronis ou de riz

Un peu de lait ou de crème

Sel, noix de muscade

Préparation

1. Faire tremper les haricots pendant 12 heures dans de l'eau froide, puis les égoutter
2. Mettre les haricots dans une casserole remplie d'eau et les faire précuire pendant 40 minutes
3. Égoutter et réserver
4. Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile
5. Ajouter les légumes à l'oignon et à l'ail et faire revenir jusqu'à ce qu'une bonne odeur se dégage
6. Mouiller avec le bouillon, ajouter les haricots et laisser mijoter pendant 20 minutes
7. Ajouter les tomates ou le concentré de tomates, les macaronis ou le riz, puis poursuivre la cuisson pendant encore 15 minutes
8. Affiner avec un peu de lait ou de crème et rectifier l'assaisonnement avant de servir

Bon appétit!

