

Minestrone d'hiver



Ingrédients

- 1 gros oignon
 - 1 gousse d'ail
 - poireau
 - carotte
 - branche de céleri
 - pommes de terre
 - courgette
 - navet
 - chou-frisé
 - haricots demi-secs, déjà cuits
 - pois-cassés déjà cuits
 - petites pâtes à potage (ex : les Crozets, pâtes italiennes, car le Minestrone est un potage italien)
 - 1 tomate concassée, pelée, épépinée
 - quelques lardons découennés
 - 1,5l de bouillon de volaille
 - sel
 - poivre
 - un peu de basilic
 - un peu de parmesan
- } à volume égal

Préparation

- ✓ Commencer par nettoyer tous les légumes puis les couper en petits cubes.
- ✓ Faire chauffer le bouillon de volaille (à défaut de l'eau et un bouquet garni).
- ✓ Faire revenir les petits lardons sans les griller → Réserver.
- ✓ Faire blanchir l'oignon, puis le poireau, avec l'ail finement émincé.
- ✓ Rajouter les carottes à couvert 10 minutes.
- ✓ Rajouter le céleri, les pommes de terre, les navets, les courgettes, à couvert encore 5 minutes.
- ✓ Mouiller avec le bouillon brûlant.
- ✓ Rajouter les choux et la tomate concassée, remonter à ébullition.
- ✓ Incorporer les haricots blancs, les pois cassés puis les petites pâtes à cuire.
- ✓ Saler, poivrer, rajouter vos petits lardons, couvrir et laisser mijoter 15 minutes.

Décorer de :

→ quelques feuilles de basilic concassées (à défaut y mélanger une cuillère de pesto)

→ de copeaux de parmesan

Vous pouvez déguster cette soupe d'hiver en plat unique, « c'est un plat complet »

Minestrone d'été



Ingrédients

- 1 gros oignon
 - 1 gousse d'ail
 - poireau
 - carotte
 - branche de céleri
 - courgette
 - tomate pelée, épépinée et concassée
 - petits pois frais
 - haricots verts
 - pommes de terre
 - petites pâtes à potage
 - haricots demi-secs déjà cuits
 - 1,5l de bouillon de volaille
 - huile d'olive
 - sel
 - poivre
 - basilic frais
 - parmesan
- } à volume égal

Préparation

- Commencer par nettoyer tous les légumes et les couper en petits cubes.
- Faire chauffer le bouillon de volaille (à défaut de l'eau avec un bouquet garni).

Dans l'huile d'olive sans coloration

- ✓ Blanchir l'oignon, puis le poireau et l'ail finement émincé.
- ✓ Rajouter les carottes, 10 minutes à couvert, puis le céleri, les courgettes et les pommes de terre.
- ✓ Mouiller avec le bouillon brûlant.
- ✓ Incorporer les petits pois, les haricots verts, la tomate concassée, laisser mijoter 10 minutes.
- ✓ Rajouter les haricots demi-secs déjà cuits.
- ✓ Mettre les pâtes à potage, couvrir et cuire encore 15 minutes.

Décorer de :

- quelques feuilles de basilic finement coupées
- de copeaux de parmesan

Vous pouvez déguster cette soupe encore chaude ou tiède en plein été.