Soupes chaudes

Minestrone

1h	15 min	45 min	0	547
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

1. Rincer les haricots blancs et les pommes de terre.
2. Eplucher les oignons, les carottes, les pommes de terre et les courgettes.
3. Les tailler en brunoise en veillant à ne pas les mélanger.
4. Equeuter les haricots verts et les couper en petits tronçons.

Étape 2

Cuisson du minestrone

1. Faire revenir l'oignon avec les carottes dans l'huile d'olive pendant 5 minutes puis recouvrir largement d'eau chaude et ajouter le bouillon et les tomates pelées.
2. Laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes.
3. Ajouter les haricots blancs, les haricots verts et les pommes de terre, laisser cuire 15 minutes.
4. Ajouter les petites pâtes et les courgettes puis faire cuire 10 minutes.

Étape 3

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les légumes

- 400 g **Tomate(s) pelée(s) en boîte**
- 250 g **Haricots blancs**
- 150 g **Haricots verts**
- 2 **Carotte(s)**
- 1 **Pomme(s) de terre**
- 1 **Courgette**
- 1 **Oignon(s)**
- 100 g **Pâte(s) Fusilli**

Ingrédients pour les aromates

- 2 **Bouillon cube de légumes déshydraté**
- 4 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 botte(s) **Basilic**
- 20 g **Parmesan**

Dressage

1. Répartir la soupe dans des bols ou des assiettes creuses.
2. Ajouter un filet d'huile d'olive, le basilic ciselé et parsemer de parmesan râpé.