



## Soupes chaudes

# Soupe au pistou



**13h30** **20 min** **1h10** **12h** **340**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour la soupe

300 g **Courgette**  
50 g **Haricots blancs**  
50 g **Haricots rouges**  
100 g **Haricots verts**  
150 g **Pomme(s) de terre**  
100 g **Carotte(s)**  
300 g **Tomate(s) pelée(s)  
en boîte**  
2 feuille(s) **Laurier**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Ingrédients pour le pistou

1 botte(s) **Basilic**  
3 **Gousse(s) d'ail**  
6 c. à soupe **Huile d'olive**

### Étape 1

Préparation des légume secs et du pistou

- 1 Mettre les haricots secs (blancs et rouges) dans de l'eau. Les laisser tremper pendant une nuit.
- 2 Le lendemain, peler les gousses d'ail. Effeuille le basilic.
- 3 Écraser l'ail et le basilic à l'aide d'un pilon. Ajouter l'huile et mélanger. Réserver le pistou.

### Étape 2

Préparation de la soupe

- 1 Mixer les tomates pelées. Réserver.
- 2 Eplucher les pommes de terres et les carottes. Les tailler en brunoise ainsi que les haricots verts.
- 3 Couper les extrémités des courgettes. Les tailler en lamelles, puis en brunoise.
- 4 Déposer les légumes et les haricots secs égouttés dans une marmite (sauf la pulpe de tomate), couvrir d'eau. Ajouter les feuilles de laurier, saler et poivrer. Faire mijoter sur feu très doux pendant 1 heure environ.
- 5 Lorsque les légumes sont cuits, ajouter la pulpe de tomate puis le pistou. Mélanger et continuer la cuisson pendant 10 minutes sur feu très doux.