



Soupes chaudes

Minestrone de moules au pistou



13h30	30 min	1h	12h	550
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le pistou

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

Ingrédients pour le minestrone

350 g **Courgette**
200 g **Pomme(s) de terre**
100 g **Haricots blancs**
100 g **Haricots verts**
200 g **Tomate(s) concassée(s)**
1 **Oignon(s)**
1 **Carotte(s)**
2 feuille(s) **Sauge**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
2 pincée(s) **Sel**
2 pincée(s) **Poivre noir**
1 branche(s) **Romarin**
1 litre(s) **Eau**
1 **Bouillon cube déshydraté**

Étape 1

Préparation du pistou

- 1 La veille, faire tremper les haricots blancs dans un saladier rempli d'eau froide.
- 2 Le lendemain, éplucher et écraser les gousses d'ail puis les mettre dans un bol.
- 3 Ciseler les feuilles de basilic, les mettre dans le bol avec l'ail.
- 4 Ajouter le parmesan préalablement râpé, malaxer tous les ingrédients.
- 5 Incorporer l'huile d'olive progressivement et remuer pour former une pâte.

Étape 2

Préparation de la minestrone

- 1 Egoutter les haricots blancs, les mettre dans une casserole, couvrir d'eau froide non salée et amener à ébullition. Une fois à ébullition, faire cuire pendant 30 minutes.
- 2 Une fois les haricots blancs cuits, les égoutter.
- 3 Éplucher et émincer l'oignon.
- 4 Éplucher les carottes et les couper en petits dés.

5 Laver les haricots verts et les couper en trois morceaux.

6 Laver les courgettes, en éliminer les extrémités et les tailler en bâtonnets.

7 Éplucher les pommes de terre et les couper en dés.

8 Mettre les oignons, les carottes, les pommes de terre et les haricots verts dans un faitout avec l'huile.

9 Les faire revenir sur feu vif pendant 1 minute, remuer régulièrement.

10 Ajouter les bâtonnets de courgettes, continuer la cuisson pendant 1 minute.

11 Ajouter la sauge, le romarin et les tomates concassées. Ajouter les haricots blancs.

12 Saler, poivrer, ajouter le bouillon cube et l'eau.

13 Couvrir, baisser le feu et laisser mijoter pendant environ 30 minutes.

14 Ôter le faitout du feu et réserver au chaud.

Ingrédients pour les moules

800 g **Moules**

1 **Gousse(s) d'ail**

2 c. à soupe **Huile d'olive**

0.5 verre(s) **Vin blanc**

Étape 3

Préparation du sauté de moules

1 Rincer les moules plusieurs fois à l'eau froide.

2 Gratter les coquillages et éliminer le byssus.

3 Éliminer les moules entrouvertes.

4 Éplucher et hacher l'ail, le mettre dans un faitout avec l'huile.

5 Faire revenir l'ail sur feu vif, puis ajouter les moules. Couvrir avec un couvercle.

6 Faire cuire les moules pendant quelques minutes. Puis ajouter le vin blanc et prolonger la cuisson pendant 5 minutes.

7 Au bout de ce temps, généralement toutes les moules seront ouvertes. Éliminer celles qui resteraient fermées.

8 Retirer le faitout du feu et égoutter les moules en conservant leur jus de cuisson dans un bol.

9 Éliminer les coquilles des moules, réserver leur chair dans un bol couvert.

Étape 4

Finition

1 Ajouter les moules décortiquées au minestrone.

2 Filtrer le jus de cuisson des moules avec une passoire fine, verser le jus filtré dans le minestrone.

3 Ajouter le pistou, remuer et servir le minestrone chaud ou tiède.