

metro



Soupe-repas minestrone

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ★ ☆ 4 Votes

6 PORTIONS | 0:35 PRÉPARATION | 0:20 CUISSON | 0:55 TEMPS TOTAL

Ingrédients

30 ml Huile d'olive extra vierge
(2 c. à soupe)

0.500 Oignon, haché

0.500 Carotte, en rondelles

1 Branche de céleri, hachée

1 Échalote française, hachée

125 ml Rutabaga, en dés
(1/2 tasse)

125 ml Haricots verts, coupés en tronçons
(1/2 tasse)

125 ml Panais, en dés
(1/2 tasse)

Préparation

Dans une grosse cocotte, faire suer à l'huile d'olive, à feu moyen-doux et à couvert, l'oignon, les carottes, le céleri et l'échalote, pendant quelques minutes.

Ajouter le rutabaga, les haricots verts, le panais, l'ail et les tomates séchées et faire cuire à découvert pendant quelques minutes. Ajouter les fines herbes et les flocons de piment, saler légèrement.

Mouiller avec le bouillon et les tomates italiennes et porter à ébullition. Faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que les légumes soient cuits al dente.

Ajouter les haricots romains, le brocoli, la courgette et faire cuire 2-3 minutes.

Au moment de servir, ajouter dans chaque bol, une petite quantité de pâtes cuites, 10 ml (2 c. à thé) de pesto et verser la soupe bouillante.

Garnir généreusement de parmesan et servir avec un pain croûté.

Source : Metro

Mentions légales

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales

3 Gousses d'ail, écrasées, hachées

3 Tomates séchées, hachées

2 ml Origan
(1/2 c. à thé)

2 ml Romarin
(1/2 c. à thé)

Au goût, quelques branches de thym frais

1 Feuille de laurier

Au goût, flocons de piment rouge

Au goût, sel

2 l Bouillon de boeuf ou de légumes ou le
(8 tasses) mélange des 2

1/2x540 ml Tomates italiennes, hachées dans leur jus
(1/2x19 oz)

540 ml Haricots romains, égouttés et rincés

125 ml Brocoli, en fleurons
(1/2 tasse)

0.500 Courgette non pelée, hachée finement

Pour garnir petites pâtes alimentaires, ex cavatappi, macaroni, penne, cuites

60 ml Pesto pour garnir
(1/4 tasse)

Au goût, parmesan reggiano frais, râpé pour

n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.

garnir
