

SOUPE_MINISTRONE

Mathieu CARUYER le 09/10/24



Il s'agit d'un plat italien dont le potage est taillé en morceaux. Il varie en fonction de la saison.

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES :

- 2 oignons
- 3 carottes
- 2 poireaux (ôter peu de vert)
- 2-3 branches de céleri
- 2-3 aulx
- 1 boîte de 800 g de haricots blancs
- 400 g de citrouille
- 500 g de coulis de tomates (ou des tomates pelées, environ 800 g)
- 2 CS de pesto au basilic
- 25 cl de vin blanc

Préparation :

Le principe est de faire revenir les légumes au fur et à mesure. Dans un premier temps il faut couper les oignons fins en brunoise (*ce qui permet de développer des saveurs*). On peut rajouter de la poitrine fumée en allumettes (environ 200 g), des tuiles de parmesan.

1. Couper les carottes taille macédoine.
2. Couper les branches de céleri en macédoine (*on garde les feuilles*)
3. Couper en 1cm les poireaux.
4. Faire griller les oignons et l'ail dans un filet d'huile d'olive (feu bien vif).
5. Mettre les carottes et le céleri lorsque les oignons sont colorés. Laisser suer à feu moyen.
6. Au bout de 4-5 minutes, rajouter les poireaux. Saler un peu. Dès que les poireaux ont ramolli, mettre le vin blanc. Si c'est des tomates fraîches, les rajouter en même temps que les poireaux.
7. Préparer la citrouille en enlevant la peau. Couper grossièrement et rajouter les morceaux un peu plus tard avec le coulis de tomates (qui remplacent les tomates fraîches),
8. Rajouter de l'eau pour recouvrir un peu au-dessus. Couvrir.
9. Ciseler les feuilles de céleri.
10. Faire cuire une quinzaine de minutes.
11. Puis rajouter les haricots blancs et laisser environ 10-15 minutes. Puis mettre les feuilles de céleri coupées + 2 CS de pesto. Laisser mijoter quelques minutes.
12. A la place des haricots blancs, on peut mettre des pâtes « DITALI ». Concernant les légumes, on peut mettre de la patate douce, des haricots plats d'Espagne.



