

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

SOUPE AU PISTOU

pour 8 personnes

6 pommes de terre Charlotte - 3 courgettes moyennes - 500g haricots verts - 500g haricots à écosser frais - 4 tomates moyennes - 1 gros oignon - 200g coquillettes - 1 grosse poignée de gros sel - 2l d'eau -

Pour le pistou : 6 branches de basilic frais - 2 gousses d'ail - 80g parmesan frais à râper - 3 càs d'huile d'olive - sel - poivre

Eplucher l'oignon et les couper en cubes. Eplucher les pommes de terre, les laver et les essuyer, puis les couper en cubes. Equeuter les haricots verts, les laver, les égoutter et les couper en 3 (suivant leur longueur). Ecosser les cocos. Dans une cocotte, verser 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, faire revenir à feu moyen l'oignon, les pommes de terre et les courgettes 3 minutes. Ajouter les haricots verts, puis les cocos. Remuer. Verser l'eau. Ne pas saler pour ne pas faire durcir les cocos. Couvrir. Amener à ébullition, ôter le couvercle, baisser le feu sous la casserole.

Essuyer les tomates, les couper en cubes.

Pendant ce temps préparer le pistou : dans le mixeur, par pulsions, hacher les feuilles de basilic. Presser l'ail. L'ajouter dans le mixeur. Râper le parmesan, l'ajouter dans le mixeur. Saler (attention le parmesan est salé), poivrer, puis verser l'huile d'olive. Mixer rapidement.

Au bout de 35 minutes de cuisson, goûter un coco pour vérifier la cuisson, saler avec le gros sel. Ajouter les tomates, puis 5 minutes après les coquillettes. Cuire encore 10 minutes.

Ôter la casserole du feu, ajouter le pistou, bien remuer. Servir sans attendre.