

SOUPE AU PISTOU

 6 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de haricot blanc, sec **ou** 600 grammes de haricot blanc, cuit
- 300 grammes de haricot rouge, sec **ou** 600 grammes de haricot rouge, cuit
- 300 grammes de haricot vert cru ou surgelé
- 2 courgettes
- 2 carottes
- 1 oignon
- 2 grosses tomates mures ou en boîtes entières pelées
- 2 grosses pomme de terre
- 100 grammes de pâtes sèches style coquillettes avec ou sans gluten
- 1 botte de basilic
- 6 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 60 grammes de parmesan rapé ou emmental rapé

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Couper les carottes, les haricots verts, les courgettes, les pommes de terre en petits dés.
- 2° Plonger les cocos rouges et blancs, les haricots verts, les courgettes, les carottes, les deux tomates entières en laissant la peau, dans une cocotte remplie d'eau, saler l'eau mais ne pas couvrir, laisser cuire pendant 45 minutes. Pour vérifier la cuisson se fier aux cocos rouges ou blancs. Mettre une branche de basilic.
- 3° Au bout de 45 minutes ajouter les pommes de terre, faire cuire encore 15 minutes, ajouter les coquillettes en dernier. Les faire cuire pendant 10 minutes environ (tout dépend de la qualité des pâtes). Retirer la branche de basilic lorsque tout est cuit.
- 4° Pendant que tout se cuit, préparer le pistou, à base d'ail et de basilic. Effeuille le basilic, Piler les feuilles de basilic (sans les branches) tout en ajoutant de l'huile d'olive pour en faire une pommade. Lorsque tout est écrasé, retirer les tomates de la cocotte, lever la peau, et mélanger la chair au pistou. Saler, poivrer selon le goût.
- 5° Mélanger le pistou à la soupe et laisser sur feu doux pendant 5 minutes encore.
- 6° Déguster en ajoutant du parmesan, ou du gruyère râpé

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (411 g)	% AR
ÉNERGIE	111 kcal	458 kcal	23 %
LIPIDES	2 g	9 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	15 %
CHOLESTÉROL	2 mg	8 mg	3 %
SODIUM	28 mg	116 mg	5 %
GLUCIDES	13 g	55 g	18 %
SUCRES	2 g	7 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	26 g	103 %
PROTÉINES	7 g	28 g	—