



Soupes

Minestrone printanier

Pour 4 personnes.

Ingrédients

250 grammes de haricots blancs (égouttés et rincés)
250 grammes petits pois (congelés)
2 branches de céleri (en morceaux)
300 grammes d'asperges vertes
1 courgette (en fines lamelles)
200 grammes d' épinards
1 oignon (ciselé)
40 grammes de pignons de pin (rôtis)
1 cuillère à soupe de jus de citron
1 1/2 litres de bouillon de légumes
60 grammes de parmesan (râpé)
1 bouquet de basilic (+ extra pour décorer)
2 gousses d'ail (pressées)
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Nettoyez bien les asperges et coupez-les en lamelles obliques. Faites revenir l'oignon avec l'ail et le céleri 5 minutes dans de l'huile d'olive. Ajoutez ensuite les asperges, la courgette et les petits pois et cuisez 5 minutes en mélangeant.

Ajoutez le bouillon, portez à ébullition et laissez mijoter 15 minutes à feu doux. Ajoutez les haricots blancs et l'épinard et laissez encore une fois mijoter 5 minutes.

Mettez dans un blender le parmesan, le basilic, les pignons de pin et un filet d'huile d'olive. Mixez bien lisse. Assaisonnez le pesto avec le jus de citron, du poivre et du sel.

Versez la soupe dans des assiettes. Terminez par une cuillère de pesto et quelques feuilles de basilic.

