



Soupes

Minestrone aux légumes verts

Pour 4 personnes.

Ingrédients

200 grammes d'asperges vertes
100 grammes de pois chiches
1 litre de bouillon de légumes
100 grammes d' épinards
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
80 grammes petits pois
2 gousses d'ail
1 courgette
4 cuillères à soupe de pesto vert (SPAR)
50 grammes de parmesan
2 brins de persil (plat)
2 oignons
poivre
sel

Méthode de préparation

Ciselez l'oignon et l'ail. Lavez tous les légumes.

Coupez la courgette en cubes et tranchez les asperges dans la longueur.

Chauffez l'huile d'olive dans une casserole et faites-y revenir les oignons. Ajoutez l'ail et les cubes de courgette puis cuisez 3 minutes.

Ajoutez les asperges, l'épinard, les petits pois, les mange-tout et couvrez avec le bouillon. Cuisez 10 minutes à feu doux.

Salez et poivrez. Terminez avec le pesto, le parmesan et quelques feuilles de persil plat.

Servez avec un pain foccacia.

