

Soupe toscane au pesto vert



Une soupe rustique qui possède les saveurs ensoleillées de la Méditerranée... un régal pour les froides soirées d'automne !

Ingrédients pour 4 personnes

1/2 tasse de haricots blancs
1/2 tasse d'huile d'olive pure
1/4 chou blanc, coupé en fines lamelles.
1 oignon blanc, finement haché
4 tasses de bouillon de poulet
1 tasse de fèves fraîches
2 courgettes coupées en lamelles
2 cuillers à café d'origan
sel et poivre du moulin

Préparation

1. Faire tremper les haricots blancs dans de l'eau pendant au moins 12 heures, puis les faire cuire dans une cocotte-minute pendant 15 minutes. Réserver.
2. Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole, rajouter l'oignon et faire revenir jusqu'à ce qu'il devienne transparent.
3. Rajouter le chou blanc et faire cuire encore pendant 5 minutes.
4. Verser le bouillon de poulet et laisser cuire pendant 20 minutes à feu moyen.
5. Ajouter les fèves, les courgettes et laisser mijoter pendant encore 10 minutes.
6. Enfin de cuisson, incorporer les haricots blancs, saupoudrer d'origan et rectifier l'assaisonnement. Laisser cuire 5 minutes de plus.
7. Servir chaud avec une cuillerée de sauce pesto.*

* La sauce pesto se trouve facilement dans les commerces. Néanmoins, la faire soi-même est aussi simple que de broyer ensemble des feuilles de basilic, des pignons, du parmesan fraîchement râpé, un peu de sel et de l'huile d'olive extra-vierge.

Bon appétit!