

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

La soupe au pistou



MAG#5 ETE

Imprimer

Commenter

Préparation: **40 min**

Ingrédients pour 6 personnes

POUR LA SOUPE :

- 1 kg de tomates
- 2 beaux oignons rouges
- 2 gousses d'ail
- 70 g de haricots rouges
- 70 g de haricots blancs
- 70g de haricots noirs
- 70g de haricots coco
- 300 g de haricots verts frais

- 300 g de courgettes
- 1 kg de tomates
- 300 g de pommes de terre
- pâtes sans gluten
- huile d'olive
- poivre
- sel

POMMADE :

- 1 louche du mélange de légumes cuits et égouttés
- 3-4 gousses d'ail écrasées
- 1 beau bouquet de basilic
- 150 g de râpé de chèvre ou de parmesan
- 1 demi verre à moutarde d'huile d'olive vierge.

1. La veille au soir faire tremper les haricots coco blancs et les haricots rouges dans un saladier d'eau froide.
2. Remplir la cuve du Vitaliseur de 2 litres d'eau environ. Déposer tous les haricots sur le tamis et les précuire 20 à 25 minutes.
3. Pendant ce temps, préparer les légumes : laver, éplucher et couper en petits cubes les tomates (vous pouvez les éplucher), les courgettes, les pommes de terre, les oignons, les deux gousses d'ail et les haricots verts frais.
4. Réserver les haricots précuits, les déposer dans un bol.
5. Placer dans le panier du Vitaliseur les légumes pour 10-15 minutes de cuisson.
6. Réserver les légumes précuits.
7. Utiliser maintenant la cuve du Vitaliseur comme marmite : vider l'eau de cuisson, rincer la cuve et la remplir de 2L d'eau de source. Ajouter un peu de gros sel.
8. Verser et mélanger alors les légumes et les haricots dans la marmite. Porter à ébullition et laisser cuire 15 minutes.
9. Ajouter les pâtes, couper le feu et laisser reposer une demi journée.
10. POMMADE : A faire le soir et à ajouter à la soupe en touche finale !
Ecraser les gousses d'ail et le basilic dans un bol.
11. Ajouter l'huile d'olive, le râpé de chèvre ou le parmesan, du sel et poivre selon le goût.
12. Ajouter à la préparation une à deux louches des légumes contenus dans la cuve.
13. Placer le tout dans un mixeur.
14. Mixer grossièrement jusqu'à ce que le râpé (ou le parmesan) soit brisé et ajouter la pommade à la soupe que vous aurez fait tiédir quelques minutes plus tôt.
15. Incorporer cette "pommade" à la soupe, mélanger et servir aussitôt !

Ce fameux potage d'été tout droit venu du sud de la France se sert tiède. Il se prépare le matin et son élaboration se finalise le soir (juste avant de passer à table) en le faisant doucement réchauffer et en y ajoutant la "pommade" qui lui

apportera son goût si particulier ! Pour retrouver cette recette en vidéo [cliquez ici](#)

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▣ Facebook

▣ Pinterest

▣

Instagram