

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Soupe au pistou de saison



[soupe mag24](#)

[Imprimer](#)

[Commenter](#)

Préparation: **10 min**

### Ingrédients

**Pour 4 personnes**

- 75 g d'un légume vert de saison, en petits dés
- 85 g d'un second légume vert de saison, en petits dés
- 110 g de haricots secs déjà cuits (choisir 2 à 3 variétés différentes si possible, type coco)
- 35 g de carottes, en biseaux de la taille d'une bouchée
- 40 g de pomme de terre, de patate douce ou de potimarron, en petits dés
- 30 g d'oignon, en petits dés 20 cl de bouillon de légumes bien chaud
- 1/2 c. à c. bombée de sel

- 1 tomate de variété ancienne d'environ 80 g (en saison) ou des tomates en conserve de verre de qualité
- Pour le pistou
- 20 g de feuilles d'aromates du moment, au choix
  - 40 g d'huile d'olive
  - 40 g de pulpe de tomate cuite et refroidie
  - 1/2 c. à c. rase de sel

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Faites cuire les légumes sur le tamis du Vitaliseur pendant 15 minutes.
3. Versez dans la soupière. Ajoutez le bouillon et le sel et maintenez au chaud pendant 10 minutes.
4. Mixez les ingrédients du pistou.
5. Répartissez le pistou dans les bols et ajoutez la soupe. Proposez du poivre du moulin.

*Astuce de la cheffe Felicie Toczé*

*Pour faire cuire les haricots secs au Vitaliseur, faites tremper les légumes secs pendant au moins 8 heures dans un grand saladier d'eau fraîche. Rincez et égouttez. Placez dans un saladier supportant la chaleur et versez dessus de l'eau jusqu'à les couvrir largement. Ajoutez un morceau d'algue kombu de 5 cm environ. Faites cuire au Vitaliseur pendant 50 minutes environ (le temps exact dépend de la grosseur des légumineuses).*

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