

Max & VÉNUS

Minestrone printanier

Ingrédients pour 4 personnes

Pour le minestrone

- 1 litre de bouillon de poule
- 100 gr de carottes
- 300 gr de pâte fregola sarda
- 1 oignon
- 80 gr de haricots coco
- Sel
- Poivre
- 1 pincée de sucre
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 filet de vinaigre balsamique
- Huile d'olive
- 100 gr de haricots verts
- 40 gr de pois mange-tout
- 5 petites carottes épluchées

Pour le pesto

- 1/2 botte de basilic
- 1 gousse d'ail dégermé
- Sel
- Poivre
- 20 gr d'amande
- 60 gr de parmesan

La préparation

1. Faites chauffer le bouillon de poule et ajoutez-y les carottes épluchées et coupées petits en dés, un filet d'huile, les haricots coco réhydratés 24 H et débarrassés de leur peau. Portez à ébullition ;
2. Emincé l'oignon en lamelles et faites-le revenir à feu vif dans de l'huile d'olive. Assaisonnez de sel, de poivre, de piment d'Espelette, de sucre et terminez par un filet de vinaigre balsamique. Lorsqu'il est bien rôti, retirez-le du feu et réservez ;
3. Dans une casserole d'eau chaude, incorporez les pâtes. Après 5 minutes jetez-y les pois mange-tout et les haricots verts nettoyés. Laissez cuire +/- 4 minutes et ajoutez-y le bouillon avec les carottes et les haricots coco ;
4. Réalisez un pesto en mixant le basilic, l'ail, le sel, le poivre, les amandes et le parmesan ;
5. Dressez le minestrone dans une assiette creuse, disposez par-dessus des oignons rôtis et quelques pointes de pesto.

Bonne dégustation