

MINISTRONE

Quoi de mieux qu'une bonne soupe quand la température baisse et que l'hiver est à nos portes ? Cette soupe minestrone saura vous réchauffer et elle est aussi une soupe-repas très nourrissante.

Ingrédients:

100 g de haricots secs, préalablement trempés 12 heures
1 c.à table d'huile d'olive
1 oignon
1 gousses d'ail
1 navet
2 tasses d'épinards
1 tasse de céleri
2 grosses carottes
800 ml - 1 boîte de tomates italiennes grossièrement broyées
Sel et poivre
75 g de prosciutto ou de pancetta
2 tasses de chou de Savoie
Eau ou bouillon de façon à recouvrir complètement les ingrédients ci-dessus.

100 g pâtes à soupe (tubettini ou petits coudes) en option
Parmesan reggiano râpé

Préparation:

Changer l'eau des fèves que vous avez fait tremper et porter à ébullition. Écumer au besoin.
Faire revenir l'oignon avec le prosciutto ou la pancetta, ou les deux, en petits morceaux, et ajouter aux haricots.
Ajouter le navet, le céleri, les carottes, les tomates, le chou et de l'eau au besoin pour que ça recouvre toujours les ingrédients. Saler et poivrer.

Laisser mijoter environ 90 minutes, ajouter les épinards; à la fin vous pouvez rajouter des pâtes à soupe et laisser cuire 10 minutes.
Servir parsemé de parmesan reggiano râpé.

En remplacement des haricots secs, on peut ajouter des haricots en conserve, des zucchini.
Si on utilise de petits haricots blancs secs, on les recouvre d'eau tiède et on laisse tremper seulement 30 minutes.
On peut ajouter à la soupe la croûte d'un morceau de parmesan reggiano pour plus de goût. Le minestrone est aussi délicieux sans l'ajout de pâtes.

Buon appetito!