



Minestrone à l'orge perlé

(Pour 4 personnes)

Référence de l'image: 60385620

Référence de la recette: 1196029

Temps de préparation: 20min

Temps de cuisson: 35 min

Temps total: 55 min

Ingrédients

pour le pesto:

1 gousse d'ail
1 poignée de basilic
2 c. à soupe de pignons de pin; grillés
2 c. à soupe de parmesan; râpé
100 ml d'huile d'olive
sel
poivre du moulin
1 c. à café de zeste de citron

pour la soupe:

2 oignons
2 carottes
2 branches de céleri
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 branche de sarriette
1 branche de thym
1 feuille de laurier
sel
1 c. à café de sucre
1 c. à café de concentré de tomate
100 ml de vin blanc
400 g de tomates passées
700 ml de bouillon de légumes
160 g d'orge perlé
150 g de haricots Borlotti; en conserve et égouttés
poivre du moulin

Préparation

Epluchez l'ail. Lavez et séchez le basilic. Hachez-le grossièrement avec les tiges et mettez dans le mixer avec l'ail. Ajoutez le reste des ingrédients et mixez en pesto crémeux. Mettez dans un verre et réservez.

Epluchez et émincez les oignons pour la soupe. Epluchez les carottes et coupez-les en julienne. Lavez le céleri et coupez en julienne également. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole et mettez-y les légumes préparés à revenir. Ajoutez les herbes, du sel, le sucre et le concentré de tomate. Laissez revenir brièvement puis déglacez avec le vin blanc. Laissez réduire un peu puis ajoutez les tomates passées et le bouillon de légumes. Laissez cuire à petits bouillons pendant 10 minutes puis ajoutez l'orge perlé et les haricots. Terminez la cuisson pendant 20 minutes à feu moyen. Salez et poivrez.

Répartissez dans des bols ou des assiettes. Décorez avec des feuilles de persil et d'origan et dressez un peu de pesto dessus avant de servir.

Aptitude à certains types d'alimentation, de régimes et d'intolérances

Convient aux types d'alimentation suivants:

- ✓ Haute protéine

Convient aux régimes suivants:

- ✓ Régime protéiné

Convient aux intolérances suivantes:

- ✓ Poisson
- ✓ Crustacés
- ✓ Lupins
- ✓ Graines de sésame
- ✓ Mollusques