

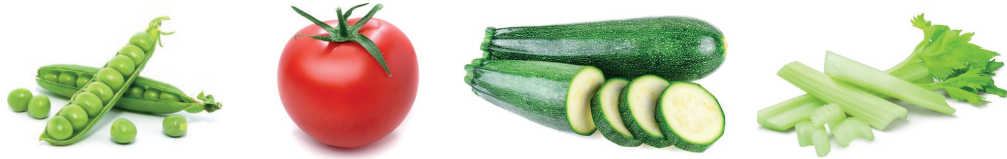


LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Minestrone

Juillet



Ingrédients

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 carottes
- 1 courgette
- 2 branches de céleri
- 2 oignons de printemps
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1,5 l d'eau
- 1,5 c.à.s. de bouillon de légumes en poudre
- 2 tomates (env. 300 g)
- env. 250 g de haricots blancs en boîte
- 150 g de pâtes
- 100 g de petits pois (surgelés)
- 1 c.à.s. de concentré de tomates
- 1/2 bouquet de persil
- 1 c.à.c. de thym séché
- 1 c.à.s. d'herbes de Provence
- sel et poivre
- 50 g de parmesan

Préparation

- Peler les oignons et l'ail puis les couper en petits dés.
- Nettoyer les carottes, les courgettes, le céleri et les oignons de printemps puis les couper en dés ou en fines tranches.
- Faire revenir les oignons et l'ail dans une grande casserole avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
- Ajouter les carottes, les courgettes, le céleri et les oignons de printemps, faire revenir brièvement. Ajouter 1,5 l d'eau et 1,5 c.à.s. de bouillon de légumes en poudre, porter à ébullition et laisser mijoter à couvert pendant 6 à 8 minutes.
- Laver les tomates et les couper en dés.
- Egoutter les haricots dans une passoire, les rincer à l'eau et ensuite laisser égoutter.
- Ajouter les pâtes, les tomates, les haricots et les petits pois à la soupe ensuite laisser mijoter jusqu'à ce que les pâtes soient cuites.
- Assaisonner le minestrone avec le concentré de tomates, les herbes, le sel et le poivre.
- Nettoyer le persil, l'essuyer, le hacher finement et l'ajouter à la soupe avant de servir.
- Servir avec du parmesan râpé.



Astuce : Servir avec du pain à l'ail. Pour cela, faire griller le pain, puis le frotter avec une gousse d'ail et l'arroser d'huile d'olive.



45 min



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Minestrone

Juli



Zutaten

Zutaten für 4 Personen :

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Möhren
- 1 Zucchini
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 Frühlingzwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 1,5 l Wasser
- 1,5 EL Gemüsebrühepulver
- 2 Tomaten (ca. 300 g)
- ca. 250 g weiße Bohnen aus der Dose
- 150 g Nudeln
- 100 g Erbsen (tiefgefroren)
- 1 EL Tomatenmark
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 EL Kräuter der Provence
- Salz und Pfeffer
- 50 g Parmesan

Zubereitung

- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Möhren, Zucchini, Staudensellerie und Frühlingzwiebeln putzen und würfeln bzw. in feine Scheiben schneiden.
- Zwiebeln und Knoblauch in einem großen Topf mit Olivenöl glasig braten.
- Möhren, Zucchini, Staudensellerie und Frühlingzwiebeln zufügen, kurz andünsten. 1,5 l Wasser und 1,5 EL Gemüsebrühepulver dazugeben, aufkochen und zugedeckt 6-8 Minuten köcheln.
- Tomaten waschen und würfeln.
- Bohnen in ein Sieb abschütten, mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.
- Nudeln, Tomaten, Bohnen und Erbsen zur Suppe geben und so lange köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind.
- Die Minestrone mit Tomatenmark, Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Petersilie putzen, abtupfen, fein hacken und zum Schluss zur Suppe geben.
- Mit gehobeltem Parmesan servieren.



Tipp: Dazu passt Knoblauchbrot. Brot rösten, anschließend mit einer Knoblauchzehe einreiben und mit Olivenöl beträufeln.



45 Min

