

# metro



## Soupe-repas minestrone

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ★ ☆ 4 Votes

6 PORTIONS | 0:35 PRÉPARATION | 0:20 CUISSON | 0:55 TEMPS TOTAL

### Ingrédients

**30 ml** Huile d'olive extra vierge  
(2 c. à soupe)

**0.500** Oignon, haché

**0.500** Carotte, en rondelles

**1** Branche de céleri, hachée

**1** Échalote française, hachée

**125 ml** Rutabaga, en dés  
(1/2 tasse)

**125 ml** Haricots verts, coupés en tronçons  
(1/2 tasse)

**125 ml** Panais, en dés  
(1/2 tasse)

### Préparation

Dans une grosse cocotte, faire suer à l'huile d'olive, à feu moyen-doux et à couvert, l'oignon, les carottes, le céleri et l'échalote, pendant quelques minutes.

Ajouter le rutabaga, les haricots verts, le panais, l'ail et les tomates séchées et faire cuire à découvert pendant quelques minutes. Ajouter les fines herbes et les flocons de piment, saler légèrement.

Mouiller avec le bouillon et les tomates italiennes et porter à ébullition. Faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que les légumes soient cuits al dente.

Ajouter les haricots romains, le brocoli, la courgette et faire cuire 2-3 minutes.

Au moment de servir, ajouter dans chaque bol, une petite quantité de pâtes cuites, 10 ml (2 c. à thé) de pesto et verser la soupe bouillante.

Garnir généreusement de parmesan et servir avec un pain croûté.

Source : Metro

### Mentions légales

**Metro Richelieu inc.**, ses compagnies affiliées et ses filiales

**3** Gousses d'ail, écrasées, hachées

---

**3** Tomates séchées, hachées

---

**2 ml** Origan  
**(1/2 c. à thé)**

---

**2 ml** Romarin  
**(1/2 c. à thé)**

---

Au goût, quelques branches de thym frais

---

**1** Feuille de laurier

---

Au goût, flocons de piment rouge

---

Au goût, sel

---

**2 l** Bouillon de boeuf ou de légumes ou le  
**(8 tasses)** mélange des 2

---

**1/2x540 ml** Tomates italiennes, hachées dans leur jus  
**(1/2x19 oz)**

---

**540 ml** Haricots romains, égouttés et rincés

---

**125 ml** Brocoli, en fleurons  
**(1/2 tasse)**

---

**0.500** Courgette non pelée, hachée finement

---

Pour garnir petites pâtes alimentaires, ex cavatappi, macaroni, penne, cuites

---

**60 ml** Pesto pour garnir  
**(1/4 tasse)**

---

Au goût, parmesan reggiano frais, râpé pour

n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.

---

garnir

---