

MINISTRONE AUX CREVETTES

Ingrédients : pour 4 à 6 portions

- 2 c. à soupe (30 ml) huile d'olive extra vierge
- 1 oignon moyen, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 6 tasses (1,5 litre) bouillon de poulet
- 1 boîte (398 ml/14 oz) de tomates à l'étuvée, avec épices à l'italienne avec leur jus
- ½ tasse (68 g) de carottes hachées en dés
- ¼ tasse (31g) de panais haché en dés
- ¼ tasse (33 g) de courgettes hachées en dés
- ¼ tasse (33 g) de poivron vert et de poivron rouge (les deux mélangés)
- 1 tasse (98 g) de chou vert en dés
- 2 c. à soupe (30 ml) de pesto de basilic
- 12 crevettes de taille moyenne, décortiquées et déveinées (vous pouvez en mettre plus)
- Sel et poivre
- Herbes salées au goût (mis 1 c. à thé/5 ml)

Préparation :

- Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Y faire cuire l'oignon pendant 3 minutes.
- Ajouter les carottes et le panais hachés. Mélanger pour bien enrober et poursuivre la cuisson deux minutes.
- Ajouter l'ail haché et cuire une minute.
- Ajouter le bouillon de poulet, et les tomates avec leur jus. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter pendant 10 minutes.
- Ajouter le chou, les courgettes et les poivrons; poursuivre la cuisson pendant 10 minutes.
- Ajouter le pesto et les crevettes. Faire cuire à feu moyen de 7 à 8 minutes. Saler et poivrer au goût. Servir aussitôt.

Source : déclinaison d'une recette Pastene

<http://www.pastene.com/canada/francais/recipes/086-087.pdf>

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le lundi 5 mai 2014

<http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.ca/2014/05/minestrone-aux-crevettes.html>