

MINESTRONE

Ingrédients : pour 6-8 portions

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- ½ tasse (66 g) d'oignon haché
- ½ tasse (42 g) de poireau haché
- 3 gousses d'ail, hachées
- ¼ tasse (37 g) de pancetta (ou du prosciutto) coupée en petits morceaux (c'était un reste, je vous suggère de doubler sa quantité)
- 2/3 tasse (91 g) de pomme de terre coupée en cubes d'¼ po (½ cm)
- 1 branche de céleri coupé en petits morceaux
- 1 grosses carotte, coupée en petits morceaux
- ¾ tasse (82 g) de haricots verts en tronçons d'environ 1 po/2.5 cm
- 1 ½ tasse (375 ml) de tomates italiennes en boîte
- 1 tasse (71 g) d'épinards, hachés
- 1 feuille de laurier
- 1 croûte de parmesan (facultatif/*j'ai mis*)
- Sel de mer au goût
- Poivre du moulin-Au goût
- Piment fort (facultatif- *mis une pincée de flocons de piment*)
- 8 tasses (2 L) d'eau ou du bouillon de légumes ou de poulet, ou un peu plus au besoin
- 1 boîte de 19 oz (540 ml) de haricots rouges (*mis des haricots romains*)
- ¼ tasse d'orzo (45 g) d'orzo (ou petites pâtes à soupe comme tubettini ou petits coudes) (facultatif)
- 2 poignées de persil plat, hachées
- Parmesan râpé au goût

Préparation:

1. Chauffer l'huile à feu vif dans un poêlon. Faites revenir l'oignon, l'ail et la pancetta pendant 5 minutes.
2. Verser le tout dans une grande casserole et ajouter la pomme de terre, le céleri, les carottes, les haricots verts, les tomates, et la feuille de laurier. Assaisonner.
3. Ajouter la croûte d'un morceau de parmesan et un petit piment fort si désiré (pincée de flocons de piment).
4. Verser l'eau ou le bouillon de manière à ce que les légumes soient recouverts de liquide. En ajouter en cours de cuisson au besoin.
5. Laissez mijoter environ 40 minutes.
6. Ajouter les haricots et les pâtes, et faire cuire le tout encore une dizaine de minutes.
7. Fermer le feu et ajouter les épinards. Laissez reposer quelques minutes.
8. Servir la soupe parsemée de persil et de parmesan râpé.

Notes :

- Vous pouvez utiliser des haricots secs, soit $\frac{3}{4}$ tasse (180 ml) préalablement trempée dans de l'eau pendant 12 heures. Les égoutter et les ajouter avec le bouillon au début de la cuisson de la soupe.
- Vous pouvez remplacer les pommes de terre par la même quantité de courge

Source : déclinaison d'une recette de Maria di Domenico de L'épicerie

<https://ici.radio-canada.ca/mordu/recettes/5516/minestrone>

« La fille de l'anse aux coques » Maripel, le lundi 16 mai 2022

<https://lafilledelanseauxcoques.blogspot.com/2022/05/minestrone.html>