



Minestrone à l'italienne

Avec des pâtes en forme d'animaux et de la ciabatta au fromage



TOMATE PRUNE

Aussi appelée tomate Roma, cette tomate est l'une des plus utilisées en Italie pour des plats mijotés car elle est facile à épluchée.



Gousse d'ail



Tomate prune



Basilic frais *



Thym frais *



Mélange de légumes : champignons blancs, courgette et oignon rouge *



Concentré de tomates



Pâtes en forme d'animaux



Ciabatta blanche



Fromage mi-veau râpé *

Total : 25-30 min.

Calorie-focus

Facile

Veggie

Consommer dans les 5 jours

En Italie, le minestrone désigne une soupe (minestra) consistante. Autrefois, c'était le plat des pauvres que l'on préparait avec les légumes du jardin, coupés en gros morceaux. Le minestrone est aujourd'hui la soupe de la "nonna" avec plein de bons légumes et des féculents ou des légumineuses. En accompagnement : une ciabatta et du fromage fondu.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle, plaque de cuisson et papier sulfurisé.

Recette de **minestrone à l'italienne** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez la **tomate prune** en petits morceaux. Détachez les feuilles de **thym** des brins et ciselez les **feuilles de basilic** en lanières.

2 CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer l'huile d'olive dans la marmite à soupe et faites-y revenir l'**ail**, le **thym** et le **mélange de légumes** 4 à 5 minutes à feu moyen-vif.

3 CUIRE LA SOUPE

Ajoutez le **concentré de tomates** à la marmite et poursuivez la cuisson 2 minutes. Ajoutez ensuite le bouillon, la **tomate prune** et le vinaigre balsamique blanc à la soupe et, à couvert, faites cuire 15 à 17 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez les **pâtes en forme d'animaux** lors des 8 à 10 dernières minutes. Salez et poivrez.



4 CUIRE LA CIABATTA

Pendant ce temps, coupez la **ciabatta** en tranches et disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Parsemez les tranches de **fromage mi-vieux** râpé et versez un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

5 ENFOURNER

Enfournez la **ciabatta** 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit croquante et le **fromage** fondu.

CONSEIL : Si vous surveillez votre apport calorique, réduisez les quantités de pâtes de moitié. Le plat compte alors 590 kcal : 25 g de lipides, 66 g de glucides, 9 g de fibres, 22 g de protéines et 5,4 g de sel.

6 SERVIR

Versez la **soupe** dans les bols et garnissez de **basilic**. Accompagnez le tout de la **ciabatta**.

★CONSEIL : Pour varier, faites des croûtons à partir de la ciabatta. Coupez-la en dés d'environ 1 cm sur 1,5 cm, arrosez-les d'huile d'olive, salez et poivrez, puis enfournez environ 8 à 10 minutes dans le four préchauffé à 180 degrés. Retournez à mi-cuisson. Garnissez le minestrone de croûtons et de fromage râpé.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate prune (pc) *	2	4	6	8	10	12
Basilic frais (feuilles) 23) *	3	6	9	12	15	18
Thym frais (brins) 23) *	4	8	12	16	20	24
Mélange de légumes : champignons blancs, courgette et oignon rouge (g) 23) *	250	500	750	1000	1250	1500
Concentré de tomates (boîte)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Pâtes en forme d'animaux (g) 1)	40	90	130	180	230	260
Ciabatta blanche (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Fromage mi-vieux râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même*						
Bouillon de légumes* (ml)	375	750	1125	1500	1875	2250
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

*Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2799 / 699	291 / 69
Lipides total (g)	25	3
Dont saturés (g)	9,2	1,0
Glucides (g)	82	9
Dont sucres (g)	18,8	2,0
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	25	3
Sel (g)	5,4	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose
 Peut contenir des traces de : 17) Cacahuètes 22) Noix
 23) Céleri 25) Sésame 27) Lupin

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !