

SOUPE AU PISTOU FACILE ET RAPIDE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 250 g de haricots verts
- 250 g de haricots blancs
- 250 g de haricots rouges
- 1 courgette
- 3 pommes de terre
- 3 tomates
- 150 g de pâtes (coudes)
- 1 pied de basilic
- huile d'olive
- 1 tête d'ail
- 1 oignon
- parmesan (ou gruyère)

PRÉPARATION

Epluchez les pommes de terre et faites-les cuire dans une eau bouillante salée. Pelez les tomates. Epluchez l'oignon et émincez-le. Faites-les revenir dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive.

Coupez les courgettes en gros dés. Dans une autre casserole, faites bouillir un peu d'eau salée et mettez-y les courgettes, les haricots, un

peu d'huile d'olive et quelques feuilles de basilic. Laissez cuire environ 30 minutes. 10 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les pâtes. Arrêtez la cuisson.

Pour faire "la pommade" (le pistou) :

Mettez les ingrédients dans un mixeur : les pommes de terre, les tomates, le basilic à petites feuilles (toute la tête), le parmesan ou le gruyère (ces derniers peuvent être ajoutés dans l'assiette), 1 à 2 verres d'huile d'olive et enfin la tête d'ail. Puis salez et poivrez.

Versez cette pomade sur la préparation de courgettes et haricots, puis dégustez.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

389 kcal

BON APPÉTIT !