



Soupe minestrone d'automne aux légumes racines et lentilles rouges, croûtons de pain rustiques aux herbes et parmesan

[RECETTES](#) - [REPAS](#) - [SOUPES/POTAGES](#)



NOMBRE DE PORTION : 6

TEMPS DE PRÉPARATION :

20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 40 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

Recette créée par Martin Patenaude, Chef Corporatif, Provigo et Écoles Culinaires Le Choix du Président

Minestrone :

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive (ou de beurre non salé)
- 1 oignon blanc, haché
- 2 carottes, en dés
- 1 branche de céleri, en dés
- 2 panais, en dés
- 1 petite rabiola (ou rutabaga, au goût), pelée et coupée en dés
- 1 petit céleri-rave, pelé et coupé en dés
- 1 petite courgette verte, en dés
- 1 gousse d'ail, pelée et hachée
- 5 ml (1 c. à thé) de thym séché
- 5 ml (1 c. à thé) d'origan séché
- 10 ml (2 c. à thé) de basilic séché
- 1 pincée de flocons de piment Chili (facultatif)
- 1 boîte de tomates entières (398 ml)

- 1,25 l-1,5 L (5 à 6 tasses) de [bouillon de poulet à teneur réduite en sodium](#)
- 80 ml (1/3 tasse) de lentilles rouges séchées
- 2 os à soupe (facultatif)
- Basilic frais haché, au goût
- Sel et poivre du moulin

Croûtons :

- Huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Herbes séchées (thym, origan, basilic, etc.), au goût
- Pain (au choix), déchiré avec les mains
- Romano frais, râpé, au goût
- Sel et poivre de moulin

Préparation

Soupe :

1. Dans une grande casserole, chauffer le beurre à feu moyen. Faire revenir l'oignon, les carottes, le céleri, les panais, la rabiole, le céleri-rave et la courgette. Ajouter ensuite l'ail, les herbes séchées et les flocons de piment Chili. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute. Assaisonner de sel et poivre.
2. Ajouter les tomates, le bouillon de poulet, les lentilles et les os à soupe. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Croûtons (à préparer pendant que la soupe cuit) :

1. Préchauffer le four à 425 ° Tapisser une plaque à cuisson de papier parchemin.
2. Dans une petite casserole, chauffer l'huile d'olive avec l'ail et les herbes pendant 10 minutes.
3. Dans un bol, mélanger les croûtons et quelques cuillerées d'huile aux herbes. Assaisonner de sel

et poivre et bien mélanger.

4. Cuire au four de 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que les croûtons commencent à dorer. Ajouter ensuite le romano. Poursuivre la cuisson et 2 à 3 minutes, ou jusqu'à ce que le parmesan soit fondu et doré.

Service :

Au moment de servir, garnir la soupe de basilic frais et de croûtons aux herbes et parmesan. Servir aussitôt.