



## **Soupe Minestrone économique**

RECETTES - REPAS - SOUPES/POTAGES



NOMBRE DE PORTION : 4

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MIN

---

TEMPS DE CUISSON : 30 MIN

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: OUI

## Ingrédients

---

- 1 oignon jaune, haché finement
- 1 grosse carotte ou deux moyennes, coupées en dés
- 3 branches de céleri, coupées en dés
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 2 c. table d'huile d'olive
- 5 tasses de bouillon de légumes ou de poulet
- 500 ml de tomates en dés
- 2 c. table de pâte de tomate
- 1 c. thé de basilic séché ou d'épices italiennes
- ½ c. thé de sel
- Poivre
- 1/3 tasse de coquillettes
- 1 tasse de courgette, coupée en dés
- 1 tasse d'épinards tassés, hachés
- ½ tasse de haricots noirs (ou rouge), égouttés et rincés
- Persil frais, haché finement

## Préparation

---

1. Préparer les légumes.
2. Dans une grande casserole, chauffer l'huile. Faire cuire à feu moyen fort, l'oignon, les carottes et le céleri pendant 3-4 minutes.
3. Ajouter l'ail et faire cuire 1 minute.
4. Ajouter le bouillon de légumes, les tomates en dés, la pâte de tomate, les épices, le sel et le poivre.
5. Porter à ébullition et faire mijoter 15 minutes à feu moyen.
6. Ajouter ensuite les coquillettes, les courgettes, les épinards et les haricots. Faire mijoter 15 minutes.
7. Ajouter le persil. Ajuster l'assaisonnement.
8. Servir.