# Betty Bossi

## Minestrone

Trempage: 8 à 12 heures. Préparation et cuisson: env. 50 min. Pour env. 2 litres

| | | |
|---|---|---|
| 150 g | **de haricots borlotti secs** | |
| 1 litre | **d'eau** | faire tremper les haricots 8 à 12 heures. Jeter l'eau de trempage, bien rincer les haricots à l'eau courante froide |
| 8 dl | **d'eau** | porter à ébullition, ajouter les haricots, baisser le feu et les cuire env. 45 min à petit feu et à couvert en les tenant croquants, égoutter, couvrir, réserver |
| 100 g | **de lardons** | dorer doucement dans une grande casserole, retirer, baisser le feu |
| 1 | **oignon,** finement haché | |
| 1 | **gousse d'ail,** pressée | faire revenir jusqu'à ce que l'oignon soit translucide |
| 2 | **pommes de terre fermes,** en dés d'env. 1 cm | |
| 100 g | **de poireau,** en fines rouelles | |
| 100 g | **de carottes,** en fines rondelles | |
| 100 g | **de céleri-branche,** en tranches d'env. 5 mm | |
| 150 g | **de chou frisé,** en fines lanières | ajouter le tout, étuver env. 5 min |
| 1 litre | **de bouillon de légumes** | ajouter avec les haricots et les lardons, porter à ébullition, baisser le feu, cuire env. 20 min à feu doux et à couvert |
| 50 g | **de spaghetti,** en morceaux d'env. 2 cm | ajouter, cuire les pâtes *al dente* |
| 4 | **tomates,** pelées, épépinées, en fines lanières | |
| ½ bouquet | **de persil plat,** grossièrement haché | ajouter juste avant de servir |
| selon besoin | **sel, poivre** | assaisonner |

**Par personne:** lipides 13 g, protéines 19 g, hydrates de carbone 40 g, 1510 kJ (361 kcal)

**Servir avec:** du parmesan râpé, des bruschette à l'ail (voir ci-après).

**Plus rapide:** au lieu de haricots borlotti secs, utiliser 1 boîte de haricots borlotti (env. 400 g), rincés à l'eau et égouttés, ajouter avec les spaghetti.

**Affiner**

- Verser 1 dl de vin rouge avec le bouillon.
- Mélanger 1 c. à soupe de pesto au basilic à la soupe, avec les tomates et le persil.
- **Bruschette à l'ail:** poser 4 tranches de **pain blanc** sur une plaque chemisée de papier à pâtisserie, verser quelques gouttes d'**huile d'olive.** Griller: env. 5 min au milieu du four préchauffé à 250 °C. Sortir, frotter avec 1 **gousse d'ail,** coupée en deux. Assaisonner avec du **sel** et du **poivre.**

1

**Minestrone verde**
Préparer le **minestrone** avec 300 g de **brocoli,** en bouquets, et 150 g de **petits pois surgelés,** au lieu du poireau, des pommes de terre, des carottes et du chou. Etuver les légumes comme à gauche, ajouter le bouillon et 100 g de **spaghetti.** Cuire la soupe jusqu'à ce que les spaghetti soient *al dente.* Ne pas mettre de tomates.

2

**Minestrone en croûte**
Préparer le **minestrone,** le répartir dans 4 tasses à soupe allant au four, badigeonner le bord extérieur de chaque tasse avec un peu d'**œuf** battu. Couper en quatre 1 **abaisse de pâte feuilletée** (d'env. 25×42 cm), couvrir chaque tasse, bien presser le bord, badigeonner avec l'œuf restant.
Cuisson: env. 20 min au milieu du four préchauffé à 220 °C.

**Recette Betty Bossi**
La cuisine Betty Bossi / 2006
© Betty Bossi Editions SA
www.bettybossi.ch