



Assez facile
45 mn de préparation
45 mn de cuisson
Bon marché
Sans gluten
Veggie

Ingrédients pour 6 pers.:

Vous aurez besoin d'un mortier

- 1 grosse poignée (300 à 400 g) de haricots verts plats frais
- 1 grosse poignée de haricots coco frais à écosser (si possible moitié rouges et moitié blancs)
- 2 courgettes
- 2 grosses pommes de terre
- 2 grosses tomates
- 1 grosse poignée de pâtes "coudes" ou de grosses coquillettes (à défaut des macaronis courts)
- 1 bouquet de basilic
- 30 g + 50 g pour le service de parmesan (ou emmenthal ou gruyère)
- 3 gousses d'ail
- 1/2 verre à moutarde d'huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

Variantes :

Une option "maison" qui a beaucoup de succès chez nous : rajoutez des gnocchis que vous ferez cuire à part, au dernier moment et que vous mettrez en servant la soupe : super bon !

Vous pouvez également rajouter 2 carottes et remplacer les haricots verts plats par des haricots verts. Vous pouvez mettre des pignons dans le pistou, comme dans la recette du pesto "alla genovese".

Vous pouvez accompagner la soupe de petits croûtons que vous ferez dorer à la poêle avec un peu d'huile d'olive et d'ail.



1. Rincez, équeutez les haricots verts plats et coupez-les en petits tronçons réguliers (+/- 1 à 2 cm). Écossez les haricots coco. Rincez les courgettes, ôtez les extrémités et coupez-les en petits dés (+/- 1 à 2 cm). Pelez les pommes de terre, coupez-les en petits dés.
2. Dans une grande casserole, mettez les haricots coco et recouvrez-les d'eau froide (+/- 2 litres). Quand l'eau bout, salez, mettez sur feu moyen, ajoutez les pommes de terre. Au bout de +/- 15 mn, ajoutez les courgettes et les haricots verts plats. Laissez cuire à nouveau 5 à 10 mn (goûtez pour vérifier que les légumes sont cuits). Ajoutez alors les pâtes et faites-les cuire selon les indications figurant sur le paquet.
3. Pendant ce temps, préparez le pistou. **Émondez** les tomates, ôtez les pédoncules et coupez-les en petits dés. Râpez le parmesan. Effeuillez le basilic, pelez et dégermez les gousses d'ail. Dans un mortier (à défaut prenez un mixeur), pilez finement les gousses d'ail avec le basilic. Ajoutez les dés de tomates, 30 g de parmesan, l'huile d'olive. Écrasez et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte souple.
4. Une fois les pâtes cuites, servez la soupe dans des assiettes individuelles avec une cuillère à soupe de pistou, 1 filet d'huile d'olive et saupoudrez de parmesan. Vous pouvez également dégustez cette soupe froide, toutes les saveurs ressortiront.

Si la soupe ne vous paraît pas assez liquide, rajoutez un peu de bouillon de légumes une fois les légumes cuits plutôt que de mettre trop d'eau dès le départ (prenez un bouillon cube de qualité ou utilisez les sachets Ariaké, ils sont 100 % naturels). Pour émonder deux tomates, le plus rapide est d'utiliser un **éplucheur à tomate**. Si vous n'en avez pas, plongez vos tomates 30 secondes dans de l'eau bouillante en ayant pris soin d'entailler leur peau d'une petite croix. N'achetez pas de parmesan râpé ! Il sera toujours plus sec et/ou éventé que si vous le râpez vous-même au dernier moment... Et ne faites pas cuire le pistou ! Le basilic perd de sa saveur à la cuisson, il est préférable de le mélanger à la soupe au dernier moment ou de le servir séparément.