



1. Rincez, équeutez les haricots verts plats, puis coupez-les en tronçons réguliers d'environ 2 cm. Écossez les haricots coco. Lavez les courgettes, retirez les extrémités et taillez-les en petits dés. Pelez les pommes de terre et coupez-les également en dés.
2. Placez les haricots coco dans une grande casserole et recouvrez d'environ 2 litres d'eau froide. Portez à ébullition. Quand l'eau bout, salez, ajoutez les pommes de terre et laissez cuire 15 mn à feu moyen. Puis incorporez les courgettes et les haricots verts plats. Laissez mijoter à nouveau 5 à 10 mn (goûtez pour vérifier que les légumes sont tendres). Ajoutez alors les pâtes et faites-les cuire selon les indications du 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 et l'huile d'olive. Écrasez et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
4. Une fois les pâtes cuites, servez la soupe dans des assiettes creuses avec une cuillère à soupe de pistou, 1 filet d'huile d'olive et saupoudrez de parmesan. Vous pouvez également déguster cette soupe froide, toutes les saveurs ressortiront.



Si la soupe ne vous paraît pas assez liquide, ajoutez un peu de bouillon de légumes une fois les légumes cuits plutôt que de mettre trop d'eau dès le départ (prenez un bouillon de qualité).

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.

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 (moitié rouges, moitié blancs si possible)
- 2 courgettes
- 2 grosses pommes de terre
- 2 grosses tomates bien mûres
- 150 g de pâtes courtes (coudes, grosses coquillettes ou macaronis)
- 1 gros 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 variante "maison" qui plaît beaucoup chez nous : ajoutez des gnocchis (cuits à part et incorporés au moment de servir).

Vous pouvez également :

- Ajouter 2 carottes et remplacer les haricots verts plats par des haricots verts classiques.
- Mettre des pignons dans le pistou, à la manière du pesto "alla genovese".
- Accompagner la soupe de petits croûtons dorés à la poêle avec un peu d'huile d'olive et d'ail.
- Mettre les tomates directement dans la soupe, coupées en petits dés, plutôt que dans le pistou (cela dépend des traditions !).

