



blog.acidulee.com

Catégorie : Plat Principal

Soupe au Pistou Provençale Traditionnelle au Basilic

Une recette de notre Guestar : Tatie Michou

Ingrédients pour 10 personnes

- 500 gr de cocos blancs
- 500 gr de cocos rouges
- 500 gr de haricots pape
- 500 gr de haricots verts ou plats
- 4 courgettes
- 4 pommes de terre
- 2 carottes
- 1 tomate
- 1 ou 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 morceau de petit salé ou couenne de jambon
- environ 500 gr de pâtes de type coquillettes ou gros vermicelles
- gros sel

Ingrédients pour la pommade

- 1 pied de basilic
- 7 ou 8 gousses d'ail
- 1 tomate juteuse
- Emmental râpé
- Parmesan râpé
- Huile d'Olive
- Sel

Temps de préparation

- 30 minutes

Coût

- Une recette économique, avec des légumes de saison, bien sûr !

Durée cuisson

- 1 h30
-

Préparation

Rassembler tous les ingrédients pour la soupe au pistou : les différentes sortes de haricots, carottes, oignon, courgettes, tomates, pommes de terre, ail, ainsi que le petit salé.

Commencer par écosser les haricots, ajouter les haricots plats coupés en petits morceaux, puis couper et ajouter les courgettes coupées en gros dés. Couper les carottes en rondelles et les pommes de terre en petit morceaux. Enfin, ajouter l'oignon haché et une tomate bien juteuse coupés en morceaux.

Placer tous les légumes dans une grande marmite, ajouter une gousse d'ail émincée ainsi qu'une poignée de gros sel, de l'eau qui doit dépasser des légumes, et faire cuire à feu doux pendant environ une heure et demi.

Préparation de la pommade pour la soupe au pistou :

Commencer par rassembler l'emmental et le parmesan râpés, la tomate, le sel, et bien sûr, la tête d'ail, l'huile d'olive et le pied de basilic. Dans un mortier placer l'équivalent environ d'une tête d'ail, soit environ 7 à 8 gousses. Commencer à piler l'ail...

Pour la pommade, prendre un bon pied de basilic dont on a récupéré toutes les feuilles. Les rincer à l'eau et les essuyer, puis les ajouter progressivement à l'ail pilé tout en continuant à piler de façon à obtenir un jus. Ajouter ensuite une tomate bien juteuse coupées en petits morceaux, du sel et un peu de fromage râpé et continuer à piler....Ajouter petit à petit un filet d'huile d'olive pour faire "monter" la préparation tout en continuant à piler vigoureusement en alternant avec l'ajout du fromage râpé restant.

Goûter et rectifier éventuellement l'assaisonnement.

Au trois quart de la cuisson, ajouter le petit salé coupé en morceaux et les coquillettes pour une soupe gourmande ! Le basilic perdant énormément de sa saveur pendant la cuisson, mélanger presque au moment du service environ la moitié de la pommade dans la marmite.

A table, proposer de la pommade en plus, ainsi qu'un bol de parmesan râpé pour celles et ceux qui souhaiteraient réhausser le goût de leur assiette de soupe au pistou.

Tatie Michou et Florent vous souhaitent bon appétit !