



# Soupe minestrone automne savoureuse

Une soupe italienne généreuse garnie de légumes, haricots blancs et pâtes, idéale les soirs d'automne.

Pour 10 personnes

---

## INGRÉDIENTS

---

4 branches de céleri,  
coupées en dés  
3 carottes, coupées en dés  
1 poivron vert, coupé en  
1 oignon jaune, émincé  
2 tasses de patates douces,  
pelées et coupées en dés  
3 gousses d'ail, finement  
hachées  
1 c. à s. d'origan frais,  
haché  
1/2 c. à s. de basilic frais,  
ciselé  
1 feuille de laurier  
Sel de mer  
Poivre noir du moulin

## Bases liquides et conserves

2 c. à s. d'huile d'olive  
extra vierge  
2.000 ml de bouillon de  
légumes  
1 boîte de 800 g de

---

## MODE DE PRÉPARATION

---

- › Chauffer l'huile d'olive dans une grande marmite à feu moyen. Ajouter le céleri, les carottes, le poivron vert et l'oignon émincé. Faire revenir environ 10 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement translucides. Incorporer l'origan frais haché, le basilic, le concentré de tomate et l'ail haché. Remuer et laisser cuire pendant 2 à 3 minutes pour libérer les arômes.
- 03 - Verser le bouillon de légumes, les tomates en dés et les haricots cannellini. Ajouter la feuille de laurier. Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter à couvert pendant 30 minutes.
- › Ajouter les dés de patates douces et les coquillettes. Prolonger la cuisson 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que légumes et pâtes soient tendres.
- › Goûter et ajuster le sel et le poivre selon les préférences. Retirer la feuille de laurier avant le service.
- › Servir la soupe bien chaude dans des bols, parsemée de parmesan râpé, frais au goût.

haricots blanc cannellini,  
rincés et égouttés

1 boîte de 425 g de  
haricots blanc cannellini,  
rincés et égouttés

**Pâtes**

2 tasses de petites  
coquillettes sèches

**Pour le service**

Parmesan râpé frais

Cette soupe s'adapte selon les légumes de saison (courge, épinards, champignons). Pour une version végétalienne, remplacer le parmesan par un fromage végétal ou des levures maltées. Se conservent 3 à 4 jours au réfrigérateur dans un récipient hermétique. Pour congeler, retirer les pâtes avant la congélation et les ajouter à la réchauffe.

Ajouter un filet d'huile d'olive extra vierge et des herbes fraîches juste avant de servir pour plus de saveur et d'élégance.