

Soupe aux haricots rouges

Préparation et cuisson: env. 45 min

1 c. à soupe d'huile d'olive	chauffer dans une casserole
1 oignon , finement haché	
1 gousse d'ail , pressée	faire revenir jusqu'à ce que l'oignon soit translucide
2 c. à soupe de concentré de tomate	
1 carotte , en petits dés	
2 tiges de céleri-branche , en petits dés	ajouter le tout, étuver env. 5 min
1 litre de bouillon de légumes	mouiller, porter à ébullition, baisser le feu, cuire 10 min à feu doux, à couvert
100 g de pâtes à soupe (p. ex. petites coquilles)	ajouter, cuire env. 10 min
1 boîte de haricots rouges (env. 400 g), rincés, égouttés	ajouter, cuire encore env. 5 min
1 c. à soupe d'aneth , en fines pluches	
2 c. à soupe d'estragon , finement haché	ajouter, mélanger
selon besoin sel, poivre	assaisonner

Par personne: lipides 9 g, protéines 11 g, hydrates de carbone 39 g, 1169 kJ (279 kcal)

Suggestion: remplacer les haricots rouges par 200 g de haricots borlotti secs; faire tremper ceux-ci 8 à 12 heures à couvert dans de l'eau froide. Jeter l'eau. Rincer les haricots à l'eau courante froide, les cuire dans 8 dl d'eau, env. 1¼ heure à feu doux et à couvert.

