

primo piatto 6

MINISTRONE

Mise en place et préparation: env. 1½ h
Trempage: env. 12 h
Pour env. 2 litres

150 g de haricots borlotti secs, mis env. 12 h à tremper, égouttés	faire cuire les haricots env. 45 min, égoutter
1½ litre d'eau, bouillante	
100 g de lardons	faire rissoler lentement dans un grand faitout
1 oignon, haché finement	
1 gousse d'ail, pressée	ajouter, faire revenir
1 carotte, en fines rondelles	
1 tige de céleri-branche, en tranches	
150 g de chou frisé, en fines lanières	ajouter le tout, faire revenir
1½ litre de bouillon de légumes	ajouter avec les haricots, porter à ébullition, baisser le feu, laisser mijoter env. 15 min
100 g de pommes de terre à chair farineuse, en dés d'env. 1 cm	
100 g de riz à risotto (p.ex. carnaroli)	
1 petite courgette, en brunoise	
100 g de petits pois surgelés	ajouter le tout, laisser mijoter encore env. 20 min, jusqu'à ce que le riz soit al dente
3 tomates, évent. mondées, épépinées, en lanières	
5 feuilles de sauge, coupées finement	
5 feuilles de basilic, coupées finement	ajouter le tout
selon goût sel, poivre	saler, poivrer
parmesan, râpé	présenter à part

Plus rapide: remplacer les haricots secs par une boîte de haricots borlotti (env. 400 g) rincés et égouttés, ajouter avec les pommes de terre.

Par personne: lipides 7 g, protéines 14 g, glucides 34 g, 1049 kJ (250 kcal)

