Les recettes du

Le Potager Coudoux

SOUPE AU PISTOU :

INGRÉDIENTS
pour 6 personnes

- 600 g de cocos rouges
- 600 g de cocos blancs
- 300 g de haricots verts
- 2 courgettes
- 3 carottes
- 2 grosses tomates bien mûres
- 1 gros oignon
- 2 grosses pommes de terre
- 4 belles poignées de coquillettes
- 6 gousses d'ail
- la moitié d'un pot de basilic
- huile d'olive
- sel
- poivre
- parmesan
- gruyère rapé

Note

Déguster en ajoutant du parmesan, ou du gruyère râpé.
Pour une dégustation plus relevé certaines personnes ajoutent du piment de Cayenne.

PRÉPARATION :

1/ Trier tous les légumes (c'est très long, compter au moins 1 heure). Couper les carottes, les haricots verts, les courgettes, les pommes de terre en petits dés.

2/ Plonger les cocos rouges et blancs, les haricots verts, les courgettes, les carottes, les deux tomates entières en laissant la peau, dans une cocotte remplie d'eau, saler l'eau mais ne pas couvrir, laisser cuire pendant 45 minutes. Pour vérifier la cuisson se fier aux cocos rouges ou blancs. Mettre une branche de basilic.

3/ Au bout de 45 minutes ajouter les pommes de terre, faire cuire encore 15 minutes, ajouter les coquillettes en dernier. Les faire cuire pendant 10 minutes environ (tout dépend de la qualité des pâtes). Retirer la branche de basilic lorsque tout est cuit.

4/ Pendant que tout se cuit, préparer le pistou, à base d'ail et de basilic. Effeuiller le basilic, Piler les feuilles de basilic (sans les branches) tout en ajoutant de l'huile d'olive pour en faire une pommade. Lorsque tout est écrasé, retirer les tomates de la cocotte, lever la peau, et mélanger la chair au pistou. Saler, poivrer selon le goût.

5/ Mélanger le pistou à la soupe et laisser sur feu doux pendant 5 minutes encore.