

Minestrone façon cordillère

4-8 personnes



prep. 25 mn
cuisson 30 mn



facile

Ingédients : 300 g de quinoa cuit à l'étouffée comme indiqué page 25, 300 g de haricots rouges cuits, 2 branches de céleri, 1 fenouil, 3 carottes, 1 courgette, 2 navets, 2 oignons, 300 g de rattes (pommes de terre), 2 gousses d'ail, 400 g de tomates pelées, 1 cuil. à soupe de concentré de tomate, 1 poivron rouge, 1 tasse de basilic haché, parmesan, huile d'olive, sel, poivre.



- # Hachez finement l'ail, émincez l'oignon.
- # Coupez tous les légumes en petits dés.
- # Faites revenir à feu doux l'oignon 10 mn dans l'huile d'olive, puis l'ail 3 mn. Ajoutez les tomates pelées, l'eau, le concentré, les carottes, le fenouil, les navets et les pommes de terre, salez, poivrez.
- # Portez à ébullition et laissez cuire à feu doux 7-8 mn.
- # Ajoutez la courgette et le poivron. Portez à ébullition et laissez cuire à feu doux 3 mn.
- # Ajoutez les haricots rouges et le basilic et laissez cuire 2 mn.
- # Servez bien chaud avec 1 ou 2 cuil. à soupe de quinoa et saupoudrez de parmesan râpé.

Vous pouvez remplacer le basilic par de l'estragon.