



Phase: **Attaque**

Type: **Plat**

Recette: **Minestrone Vegan**

Calories

280 par personne

Préparation

15 min

Cuisson

15 min

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 200gr de navets coupé en julienne
- 2 branches de céleri vert coupées en julienne
- 1 grosse carotte coupée en julienne
- 100gr de haricots blancs en conserve (égouttés)
- 40gr de petites pâtes crues
- 600ml d'eau
- 1 conserve de 400gr de tomates en cube
- 15 feuilles de basilic
- 3 feuilles de laurier
- 1 petite gousse d'ail
- 1 cube de bouillon de légumes dégraissé
- 1 cc d'huile
- Sel et poivre

Préparation

1. Dans une cocotte, portez l'eau à ébullition avec les tomates, les légumes, le cube bouillon et les feuilles de laurier et le poivre.
2. Après 10 minutes, ajouter les pâtes.
3. Après 4 minutes, ajouter les haricots pour 1 minute supplémentaire.
4. En fin de cuisson, récupérer 3 cuillères à soupe de jus et réserver dans un récipient et retirer la cocotte du feu.
5. Mixer le jus avec le basilic, l'ail, l'huile, du sel et du poivre jusqu'à l'obtention d'un pesto.
6. Servir le minestrone dans un bol avec le pesto.