

# La Soupe au Pistou

## La Soupa au Pistou

### Ingrédients : pour 8 personnes

- › 3,5 litres d'eau,
- › 4 carottes,
- › 2 navets,
- › 100 g d'haricots blancs écosés,
- › 100 g d'haricots rouges écosés,
- › 200 g d'haricots verts,
- › 2 tomates,
- › 3 courgettes longues de Nice,
- › 3 poireaux,
- › 2 branches de céleri,
- › 3 pommes de terre,
- › 2 oignons.

### PISTOU

- › 3 belles gousses d'ail,
- › Sel & poivre,
- › 100 g de fromage de lait de vache de montagne sec râpé (*parmesan ou sbrinz*),
- › 15 belles feuilles de basilic,
- › 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

## VARIANTES

- › On peut ajouter dans la soupe 15 minutes avant la fin de la cuisson des petites pâtes comme dans l'arrière-pays.

**Temps de préparation :** 20 min pour la soupe (*hors trempage des haricots si nécessaire*),  
10 min pour le pistou

**Temps de cuisson :** 1h à 1h15

**Saison :** printemps, été, automne

### Soupe

Dans un faitout, faire revenir à feu doux dans l'huile d'olive les oignons émincés, puis les poireaux coupés en rouelles et les tomates épluchées, épépinées et écrasées.

Ajouter les autres légumes coupés en petits cubes, le sel & le poivre et recouvrir avec l'eau préalablement chauffée. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire à découvert à feu doux pendant 1 heure.

### Pistou

Dans un mortier, piler très finement les gousses d'ail puis les feuilles de basilic. Ajouter le fromage râpé et incorporer l'huile d'olive. Délayer éventuellement le pistou avec une louche de bouillon chaud.

Le pistou ne doit jamais cuire. Il doit être ajouté, hors du feu, dans le plat ou dans les assiettes au moment de servir.

### Remarque :

Si les haricots sont secs, les faire tremper environ deux heures dans de l'eau froide et enlever les peaux.