

SOUPE AU PISTOU PROVENÇALE ET VEGAN

Recette authentique où l'on a remplacé le coin de jambon par le tofu fumé, et le parmesan par la noix de cajou. Un ensemble de légumes aux senteurs de Provence pour une soupe d'été qui se consomme tiède.

Légumes et ingr...

600 gr haricots rouges
600 gr haricots écheleurs
600 gr courgettes
600 gr Pommes de terre
2 pavés tofu fumé
150 gr coquillettes

Pistou en fin de...

800 gr tomates
1 tête d'ail
50 gr basilic surgelé
200 gr noix de cajou
2 càc rases sel fin
1 càc rase poivre

2 càc origan
100 gr huile d'olive



1 heure



50 minutes



10 portions



1. Monder les tomates en les trempant dans de l'eau bouillante (feu éteint), pendant 5 bonnes minutes puis égoutter laisser refroidir



2. Écosser les haricots rouges et couper les bouts des écheleurs qui seront rincés à l'eau claire



3. Trancher les écheleurs en morceaux d'1 à 2 cm de long



4. Ajouter les écheleurs et haricots rouges ensemble dans une grande marmite



5. Couvrir d'un grand volume d'eau (les 2/3 de la marmite), porter à ébullition à feu vif et laisser cuire 20 minutes



6. Pendant ce temps, peler les tomates



7. Couper les tomates en quartiers



8. Mixer les tomates et réserver cette purée dans un saladier



9. Peler les pommes de terre et les couper en gros dés après les avoir rincés pour enlever l'amidon excédent



10. Peler (ou non) les courgettes et les couper en gros dés, à ajouter aux pommes de terre



11. Plonger courgettes et pommes de terre dans l'eau frissonnante des haricots



12. Cuire encore 15 minutes en laissant bouillonner à feu moyen à vif



13. Couper les pavés de tofu en gros dés



14. Plonger le tofu dans la cuisson des légumes (le tofu fumé remplace le coin de jambon de la recette originale)



15. Laisser cuire dans un bon volume d'eau



16. Préparer un verre de coquillettes sans gluten



17. Plonger les coquillettes dans l'eau frissonnante et finir de cuire pendant 10 minutes avant d'éteindre. Total de cuisson : 20 (haricots) + 20 (courgettes/pommes de terre/tofu) + 10 (coquillettes) = 50 minutes, au fur et à mesure des préparations



18. Pendant la cuisson de tous les ingrédients de la soupe préparer le pistou pour la fin : éclater sous la lame d'un couteau les gousses d'ail pour faciliter l'épluchage



19. Mixer l'ail dans un mini hachoir



20. Ajouter le basilic à l'ail dans le mixeur. Le basilic frais est préférable pour son parfum...



21. Verser le mix d'ail et basilic à la purée de tomate réservée et mélanger



22. Mixer ensuite (dans le même mixeur), les noix de cajou en poudre fine. Les noix de cajou remplacent le parmesan pour leur goût de fromage une fois trempées



23. Ajouter la poudre de cajou à la purée tomate-ail-basilic



24. Bien mélanger le tout qui va s'épaissir



25. Ajouter le sel



26. Ajouter du poivre



27. Ajouter de la marjolaine ou de l'origan pour parfumer légèrement



28. Bien mélanger



29. Préparer l'huile d'olive (10 gr par personne)



30. Ajouter l'huile d'olive au pistou et bien mélanger



31. Verser le pistou dans la soupe cuite et encore bouillante



32. Bien mélanger cette soupe au pistou qui va reposer et finir s'épaissir en refroidissant



33. Cette soupe au pistou est encore meilleure le lendemain !



34. Servir tiède et déguster ce savoureux plat complet de Provence