




SOUPE PISTOU VEGAN

SOUPE PISTOU VEGAN est un plat provençal mais [sans viande](#) ni [produit laitier](#). Riche en protéines et fibres avec un apport majeur de légumes secs et verts, cette recette est consistante, hydratante, rafraîchissante, pouvant se consommer chaude ou froide.

250 gr haricots secs blancs
250 gr haricots secs rouges
500 gr haricots plats ou écheleurs
500 gr pommes de terre (5-6 unités)
500 gr courgette (s)
1 kg tomates allongées

1 tête ail
1 pied basilic
1/2 verre huile d'olive (50 ml)
2 feuilles laurier
Sel - poivre



 45 minutes
 55 minutes
 10 assiettes

CUISSON LEGUMES



1. Mettre à tremper les haricots secs rouges et blancs, pendant quelques heures.



2. L'idéal est de les préparer ainsi la veille, et le lendemain les haricots auront doublé voire triplé de volume. Vider l'eau qui a foncé et rincer les haricots.



3. Préparer les haricots écheleurs ou haricots plats après les avoir lavés.



4. Couper les écheleurs en petits bouts de 2 cm environ.



5. Mettre à cuire les haricots secs et les écheleurs en les couvrant généreusement d'eau (à la cocotte minute 20 minutes, ou à l'eau 30-40 minutes). Ils doivent être à la fois fermes et tendres après cuisson.



6. Ajouter aux haricots cuits, les courgettes et les pommes de terre, laisser cuire encore 15-20 minutes.



7. Ajouter 2 feuilles de laurier pendant la cuisson.



8. Les légumes secs rejettent une mousse que l'on peut enlever ou non.



9. Une fois les pommes de terre et les courgettes cuites, stopper la cuisson. Puis ajouter le pistou. La soupe est prête, à consommer de préférence tiède, se consomme également froide



10. Cette soupe est encore meilleure le lendemain !



11. Servir dans une assiette creuse, cette soupe consistante, qui est un plat complet.

PREPARATION PISOU



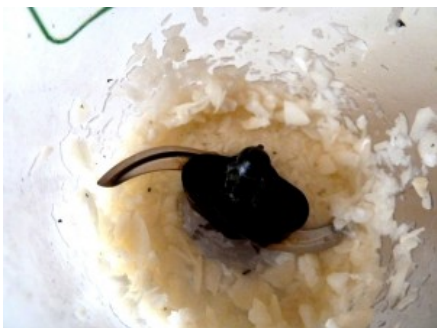
12. Préparer le pistou pendant que les légumes cuisent (d'abord les haricots, puis durant la cuisson des courgettes et pommes de terre) : commencer par monder les tomates (trempier 3-4 minutes dans l'eau bouillante), puis les éplucher.



13. Rendre les tomates en purée dans un blender ou mixer.



14. Eplucher quelques gousses d'ail ou une tête d'ail frais



15. Mixer l'ail



16. Ajouter une ou deux poignées de basilic frais à mixer avec l'ail



17. Ail et basilic sont réduits ensemble en purée dans le mixer. Autre option : on peut utiliser du basilic et de l'ail surgelés, mais la saveur sera réduite.



18. Rassembler les ingrédients du pistou : - Purée de tomates - Pesto d'ail et basilic - Huile d'olive - sel-poivre



19. Bien mélanger le tout, qui sera ajouté aux légumes une fois cuits. Cette préparation de pistou, n'est pas à cuire, car elle cuit déjà une fois ajoutée à la soupe bouillante de légumes.