



**Référence de l'image: 60385620**

**Référence de la recette: 1196029**

### **Minestrone à l'orge perlé**

(Pour 4 personnes)

**Temps de préparation:** 20 min

**Temps de cuisson:** 35 min

**Temps total:** 55 min

**Niveau de difficulté:** facile

#### **Ingrédients:**

*pour le pesto*

1 gousse d'ail

1 poignée de basilic

2 c. à soupe de pignons de pin; grillés

2 c. à soupe de parmesan; râpé

100 ml d'huile d'olive

sel

poivre du moulin

1 c. à café de zeste de citron

*pour la soupe*

2 oignons

2 carottes

2 branches de céleri

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 branche de sarriette

1 branche de thym

1 feuille de laurier

sel

1 c. à café de sucre

1 c. à café de concentré de tomate

100 ml de vin blanc

400 g de tomates passées

700 ml de bouillon de légumes

160 g d'orge perlé

150 g de haricots Borlotti; en conserve et égouttés

poivre du moulin

1 c. à soupe de persil

1 c. à soupe d'origan

Les textes des recettes ont été rédigés avec le plus grand soin possible. Aucune responsabilité ne saurait être engagée quant à la réussite des plats.



### **Préparation:**

Epluchez l'ail. Lavez et séchez le basilic. Hachez-le grossièrement avec les tiges et mettez dans le mixer avec l'ail. Ajoutez le reste des ingrédients et mixez en pesto crémeux. Mettez dans un verre et réservez.

Epluchez et émincez les oignons pour la soupe. Epluchez les carottes et coupez-les en julienne. Lavez le céleri et coupez en julienne également. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole et mettez-y les légumes préparés à revenir. Ajoutez les herbes, du sel, le sucre et le concentré de tomate. Laissez revenir brièvement puis déglacez avec le vin blanc. Laissez réduire un peu puis ajoutez les tomates passées et le bouillon de légumes. Laissez cuire à petits bouillons pendant 10 minutes puis ajoutez l'orge perlé et les haricots. Terminez la cuisson pendant 20 minutes à feu moyen. Salez et poivrez. Répartissez dans des bols ou des assiettes. Décorez avec des feuilles de persil et d'origan et dressez un peu de pesto dessus avant de servir.

### **Aptitude à certains types d'alimentation, de régimes et d'intolérances :**

#### **Convient aux types d'alimentation suivants :**

✓ Haute protéine

#### **Convient aux régimes suivants :**

✓ Régime protéiné

#### **Convient aux intolérances suivantes :**

- ✓ Poisson
- ✓ Crustacés
- ✓ Lupins
- ✓ Graines de sésame
- ✓ Mollusques

Les textes des recettes ont été rédigés avec le plus grand soin possible. Aucune responsabilité ne saurait être engagée quant à la réussite des plats.