



Photo: Patrick Zemp Food Styling: Claudia Schilling

MINISTRONE DE FIN D'ÉTÉ

POUR 4 PERSONNES

Pour env. 2 litres

100 g	lardons
1	oignon
1,5 l	de bouillon de légumes
1 boîte	de haricots verts fins (env. 210 g)
1 boîte	de haricots noirs (env. 130 g)
1	courgette
2	poivrons
un peu	de sel et poivre
50 g	de fromage râpé

En collaboration avec

Betty Bossi

VOICI COMMENT FAIRE

1. Soupe: faire dorer les lardons lentement dans une grande poêle sans ajouter de matière grasse. Baisser le feu. Éplucher l'oignon, le couper en quartiers, l'ajouter à la poêle. Mouiller avec le bouillon, porter à ébullition. Baisser le feu, laisser mijoter env. 15 min.

2. Garniture: rincer et égoutter les haricots. Couper les courgettes en deux puis en tranches, couper les poivrons en dés. Ajouter le tout, poursuivre la cuisson env. 15 min.

3. Dressage: assaisonner, dresser et parsemer de fromage.

Suggestion: effeuiller 2 brins de romarin, les répartir sur la soupe juste avant de servir.

Préparation: env. 40 min

Valeur nutritionnelle: portion (1/4):
231 kcal / lip 13 g / glu 13 g / pro 13 g
sans lactose

Liste de courses

**Ces ingrédients sont disponibles
dans votre Coop Pronto.**

