Minestrone tessinois

Recette de V-ZUG SA



Préparation	30 min
Temps de cuisson	30 min
Portions	4

Un minestrone copieux à la tessinoise, comme servi dans les grotti traditionnels : mijoté lentement, riche en légumes, en herbes et en haricots qui apportent une chaleur réconfortante.

Minestrone

50 g tomates séchées au soleil dans l'huile, 1 cuil. à soupe d'huile, tomates en fines lanières

200 g lard fumé, en lamelles

2 oignons, finement haché

1 gousse d'ail, finement haché

250 g pomme de terre, en cubes d'environ 1 cm

150 g carottes, en petits dés

150 g poireau, en fines lamelles

120 g céleri, en petits dés

3 càc purée de tomates

1½ litre bouillon de légumes

2 brins de romarin

3 brins de thym

3 brins de origan

2 feuilles de laurier

100 g Chou de Savoie, en fines lanières

80 g petites pâtes, (par exemple, Tubetti Rigate)

240 g haricots en conserve, rincé ; égoutté

un peu sel

un peu poivre

30 g Parmesan, râpé

un peu d' huile d’olive

2 brins de persil plat, grossièrement haché

1 brin de origan, feuilles uniquement

Minestrone

Chauffez l'huile des tomates séchées au soleil dans une grande poêle à feu moyen à vif (niveau 7-8). Ajoutez du lard, des oignons et de l'ail, et faites-les revenir pendant environ 5 minutes. Ajoutez les tomates séchées au soleil, les pommes de terre et les légumes, et continuez à faire revenir pendant environ 5 minutes en remuant de temps en temps. Ajoutez le concentré de tomate et faites-le cuire brièvement. Versez le bouillon, ajoutez les herbes et les feuilles de laurier, couvrez et portez à ébullition sur feu vif (niveau 9). Réduisez le feu de doux à moyen (niveau 3-4) et laissez mijoter pendant environ 30 minutes. Ajoutez le chou de Savoie et les pâtes, et laissez mijoter encore 10 minutes. Ajoutez les haricots et laissez mijoter encore 3 minutes. Assaisonnez le minestrone avec du sel et du poivre. Dressez le minestrone. Parsemez les copeaux de parmesan, arrosez d'un peu d'huile d'olive et saupoudrez d'herbes.

Conseils

Faites mijoter la croûte d'un morceau de Parmesan avec.

Au lieu de pâtes, utilisez du riz pour risotto et prolongez le temps de cuisson à 20 minutes.

Accessoires

Casserole avec couvercle (env. 24 cm ø)

Informations complémentaires

Créée le	20.04.2026