



Minestrone du Tessin

Recette de V-ZUG SA



Préparation 30 min
Temps de cuisson 30 min
Portions 4

Une minestrone copieuse typique du Tessin, servie comme dans les grotti traditionnels : mijotée longuement, riche en légumes, herbes et haricots qui apportent une chaleur réconfortante.

Minestrone

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

200 g lard fumé, en tranches

2 oignons, finement hachés

1 gousse d'ail, hachée finement

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

150 g de carottes, en petits dés

150 g de poireau, en fines lamelles

120 g céleri, en petits dés

3 c.s. purée de tomates

1½ litre de bouillon de légumes

2 branches de romarin

3 branches de thym

3 branches d'origan

2 feuilles de laurier

100 g chou de Savoie (chou frisé), en fines lamelles

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

240 g haricots en boîte, rincés; égouttés

un peu de sel





un peu de poivre
30 g de Parmesan, râpé
un peu d'huile d'olive
2 branches de persil plat, grossièrement haché
1 branches d' origan, brindilles uniquement

Minestrone

Chauffez l'huile des tomates séchées 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, 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 cuire brièvement. Versez le bouillon, ajoutez les herbes et les feuilles de laurier, couvrez et portez à ébullition sur feu vif (niveau 9). Réduisez la chaleur de feu doux à moyen (niveau 3-4) et laissez mijoter pendant environ 30 minutes. Ajoutez le chou de Savoie (chou frisé)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 aromatiques.

Conseils

Faites mijoter la croûte d'un morceau de Parmesan avec.
En alternative aux pâtes, vous pouvez utiliser du riz à risotto et prolonger la cuisson de 20 minutes.

Accessoires

Casserole avec couvercle (env. 24 cm ø)

