



# 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)

## Informations complémentaires

---

Créée le 20.04.2026

