

## Soupe Minestrone de Sardaigne

Donne 8 portions

### **Ingédients :**

150g pois chiche (¾ tasse)

150g haricots blancs (¾ tasse)

150g haricots rouges (¾ tasse)

75g orge mondé (½ tasse)

4 to 6 branches de céleri

4 to 6 carottes

1 oignon moyen, blanc ou jaune

2 c. thé d'huile d'olive extra vierge

8 gousses d'ail, émincées

1 c. thé flocons de chili or poivre noir moulu

Bouillon de légumes réduit en sodium

1 boîte (14 oz) de tomates ou 5 tomates italiennes, en morceaux

1 ½ tasses de pommes de terre, coupées en cubes de 1-2 centimètres

1 c. thé d'origan séché

1 feuille de laurier

Sel au goût

Tranches d'avocat et parmesan râpé comme garniture, si désiré



### **Préparation**

Couvrir d'eau les pois chiche et haricots et laisser tremper toute une nuit.

Égoutter les pois chiches et haricots. Couvrir d'eau fraîche. Cuire au micro-onde pendant environ 10 minutes, le temps nécessaire pour couper les légumes en cubes de 1 cm.

Chauffer l'huile d'olive à feu doux dans un grand chaudron. Faire revenir le céleri, carottes, oignon, ail, flocons de chili environ 3 minutes.

Égoutter et rincer les légumineuses. Ajouter aux légumes. Ajouter 6-8 tasses d'eau ou de bouillon de légumes, les tomates, origan, feuille de Laurier. Mijoter à feu doux jusqu'à ce que les légumineuses soient tendres, environ 1-1.5 heures ou plus. Retirer la feuille de Laurier. Assaisonner de sel et poivre au goût. Garnir de tranches d'avocat et de fromage parmesan au moment de servir, si désiré.

Cette soupe minestrone est plus savoureuse le lendemain, quand les saveurs sont bien mélangées.

Source : [The Blue Zones Kitchen : 100 Recipes to Live to 100, Dan Buettner](#)