



# SOUPE AU PISTOU DE MA GRAND-MÈRE

Plongez au cœur de la Provence avec cette recette généreuse et authentique de la soupe au pistou. Un plat réconfortant qui met à l'honneur les légumes d'été et les légumineuses. La particularité de cette version réside dans l'utilisation de haricots secs, qui lui confèrent une texture et une saveur incomparables. Le secret final ? Un pistou maison, puissant et parfumé, préparé avec du basilic frais et de l'ail, que l'on ajoute au dernier moment pour préserver tous ses arômes. C'est plus qu'une simple soupe, c'est un repas complet et convivial à savourer sur plusieurs jours.



PREP TIME  
**25 MIN**



COOK TIME  
**1H45**



SERVINGS  
**6 PERSONNES**

## Ingrédients

- 150 g de haricots blancs secs (ou en conserve)
- 150 g de haricots rouges secs (ou en conserve)
- 2 grosses courgettes
- 300 à 400 g de haricots verts frais
- 200g de coquillettes (environ 50 g par personne)
- Gruyère râpé (selon le goût)
- Sel, poivre

Pour le pistou :

- 1 grosse botte de basilic frais
- 3 gousses d'ail
- 3 càs d'huile d'olive
- 2 grosses tomates

## Instructions

1. Préparer les haricots secs (ne pas faire si en conserve) :

- Faire tremper les haricots blancs et rouges dans un grand volume d'eau froide pendant au moins 12 heures.
- Le lendemain, égoutter les haricots et les rincer.
- Les mettre dans une grande casserole d'eau bouillante non salée et laisser cuire pendant environ 1 heure et 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Les égoutter et réserver.

2. Cuire les légumes :

- Laver et couper les courgettes en petits dés.
- Équeuter et laver les haricots verts, puis les couper en gros tronçons.
- Dans une grande cocotte, verser un grand volume d'eau et porter à ébullition.
- Ajouter les haricots blancs et rouges précuits, les dés de courgettes et les morceaux de haricots verts.
- Plonger également les deux tomates entières dans le bouillon.
- Laisser mijoter l'ensemble pendant environ 15 minutes.

3. Préparer le pistou :

- Pendant que les légumes cuisent, préparer le pistou.
- Éplucher et dégermer les gousses d'ail.
- Laver et effeuiller le basilic.
- Dans un mortier (ou à défaut, un mixeur ou un grand bol), piler ou hacher finement l'ail, l'huile d'olive et les feuilles de basilic jusqu'à obtenir une pommade. Réserver dans un grand saladier.

4. Cuire les pâtes :

- Après les 15 minutes de cuisson des légumes, ajouter les coquillettes dans la cocotte.
- Laisser cuire le temps indiqué sur le paquet de pâtes.

5. Finaliser le pistou et servir :

- Une fois les pâtes cuites, retirer délicatement les deux tomates entières de la cocotte.
- Les écraser dans une assiette creuse à l'aide d'une fourchette.
- Ajouter cette purée de tomates au mélange ail-basilic dans le saladier.
- Prélever quelques louches de bouillon chaud de la soupe et les verser sur le mélange dans le saladier pour le délayer. Bien mélanger.
- Servir la soupe bien chaude dans des assiettes creuses.
- Proposer à chaque convive d'ajouter une ou plusieurs cuillères du pistou préparé dans son assiette.
- Saupoudrer de gruyère râpé selon les goûts.

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE



**508,03 KCAL**  
**28,1G DE PROTÉINES**



Note : Comme vous le faites, le pistou peut être préparé au moment de servir pour conserver toute la fraîcheur du basilic, même lorsque vous réchauffez la soupe les jours suivants.