

# Soupe au pistou

Pour 16 à 20 personnes

## I - Ingrédients :

### 1) Des légumes et leurs préparations avant leur cuisson

- 25 cl d'huile d'olive
- 4 poireaux moyens, blanc et base du vert seulement, émincés
- 4 oignons moyens, pelés et grossièrement hachés
- 4 belles tomates
- 20 gousses d'ail
- 8 carottes moyennes, parées, pelées, coupées en deux dans la longueur, retaillées en demi-lunes
- 1kg de pommes de terre, pelées et taillées en cubes
- 2 bouquets garni, plusieurs feuilles de laurier fraîches et plusieurs brins de sarriette et de thym, ficelés en 2 bottillons avec de la ficelle de cuisine ; Pascale a rajouté les tiges de basilic dépourvues de leurs feuilles et en a fait une petit fagot pour parfumer lors de la cuisson.
- 500 g de courgettes parées, coupées en deux dans la longueur, retaillées en demi-lunes
- 500 g de haricots verts parés et tronçonnés
- 500 g de haricots plats parés en tronçonnés
- **Facultatif, une grosse** tranche de lard fumée coupé en petits tronçons, ou une saucisse à couenne (**facultatif**)
- 200 g de très petit macaroni (Conchigliette)
- 250 g de parmesan fraîchement râpé
- 250 g de gruyère râpé

### 2) Des haricots blancs et rouges et leurs préparations avant leur cuisson

- 6 c-à-s d'huile d'olive extra vierge
- 6 gousses d'ail
- 1 kg de haricots blancs frais à écosser ou 250 g de petits haricots blancs sec
- 1 kg de haricots rouges dans leurs gousses à écosser ou 250 g de haricots rouges secs
- 1 bouquet garni avec plusieurs feuilles de laurier fraîches, plusieurs brins de sarriette fraîche et de thym, le tout ficelé.
- Sel et poivre noir du moulin.

### 2) Pour 50 cl de Sauce Pistou

- 8 gousses d'ail coupés en deux, dégermées et émincées
- sel de mer fin
- 4 tasses de feuilles et de fleurs de basilic frais (2 plans de basilic environ ...)

- 25 cl d'huile d'olive extra-vierge
- 3 belles tomates pelées, épépinées et concassées
- 1 tasse de haricots blancs/rouges cuits pour l'onctuosité de la sauce

## II - Pratique :

### 1) Préparer les haricots :

- Mettez l'huile, l'ail et le bouquet garni dans une grande casserole à fond épais.
  - Mélanger, faites cuire sur feu moyen pendant 2 minutes jusqu'à ce que l'ail dégage son parfum. Ne laisser pas colorer.
  - Ajouter les haricots et mélanger pour les enrober d'huile, laisser cuire 1 minute de plus.
  - Puis ajouter 2 litres d'eau et mélanger.
  - Couvrez, porter à ébullition sur feu modéré et bien faire mijoter pendant 5 mn pour les haricots frais ou 30 mn pour les haricots secs. Saler légèrement.
  - Poursuivre la cuisson pendant encore 5 mn pour les haricots frais ou 30 mn pour les haricots secs.
- Rajoutez éventuellement de l'eau si nécessaire. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

### 2) Préparer les légumes :

- Pendant ce temps, prenez une grande marmite de 20 litres,
- mettez-y l'huile, les poireaux, les oignons et l'ail, faites suer sur feu doux en remuant de temps en temps pendant 2-3 mn sans laisser colorer.
- Ajoutez les morceaux de lard fumés, faire revenir un peu
- Ajoutez ensuite les carottes, les pommes de terre et le bouquet garni, laissez cuire sur feu moyen en remuant régulièrement pendant 10 mn.
- Cette opération donne une jolie couleur à la soupe et relève sa saveur finale.

### 3) Mélanger les haricots et les légumes :

- Retirez le bouquet garni de la cuisson des haricots et jetez-le.
- Ajouter les haricots et leur cuisson dans la marmite aux légumes.
- Ajouter ensuite les courgettes, les tomates, les haricots verts et plats ainsi que 4 litres d'eau froide.
- Faites cuire doucement à découvert pendant une vingtaine de minutes jusqu'à ce que les haricots soient tendres (le temps de cuisson varie selon le degré de fraîcheur des haricots).
- **(Pascale nous conseille que la cuisson doit être au moins d'1 heure pour qu'ils soient bien moelleux)**
- Ajouter encore un peu d'eau si la soupe est trop épaisse.

### 4) Préparer la sauce Pistou :

#### A) A la main :

- Mettez l'ail et le sel dans un mortier et écraser-les avec un pilon jusqu'à consistance de pâte lisse.

- Ajoutez le basilic petit à petit, en écrasant les feuilles avec le pilon pour les réduire en purée en incorporant l'huile progressivement. Continuez ainsi jusqu'à épuisement des feuilles ; la préparation doit être homogène. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Mélangez à nouveau avant de servir.

**Ou**

B) Au robot : *c'est ce que nous avons fait*

- Mettez l'ail, le sel, et le basilic dans le bol mélangeur d'un robot, mixez pour réduire en pâte. Incorporez l'huile et mixez à nouveau. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Mélanger à nouveau avant de servir.
- ***Pascale nous a fait rajouter de la tomate, et une tasse de haricots blancs/rouges cuits, un délice !!!***

5) Terminez avec la cuisson des pâtes :

- Ajouter ensuite les pâtes et laisser mijoter une dizaine de minutes supplémentaires, jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
- Retirer le bouquet garni et jetez-le.
- Incorporez en remuant la moitié du pistou et la moitié de fromage
- ***Info de Pascale, le pistou perd de son parfum avec la chaleur, donc il vaut mieux le servir seul à table et chacun se sert, ainsi que le fromage.***

6) Servez la soupe très chaude en proposant en même temps le reste de pistou et les 2 fromages séparément. Chacun en ajoute à son gré dans son assiette.

NB :

- la sauce de Pistou peut se conserver à couvert au frigo pendant 24h, ou la congeler pour une durée de 6 mois.
- Si vous prenez des haricots secs, rincez-les bien et triez-les avant de les faire cuire. Mettez les haricots dans un grand saladier, versez de l'eau bouillante dessus et laissez-les reposer pendant 1 h. Egouttez-les et jetez l'eau. Ils sont prêts à la cuisson.
- Autre conseil : les haricots coco, lingots, rouges **secs** doivent subir un trempage pendant 12h, puis vider l'eau de trempage. Il faut compter ensuite 1h30 de cuisson après ébullition