

Soupe au pistou marine - Avantages n° 322 - juillet 2015



Trempage : 40 min - Préparation : 25 min - Cuisson : 35 min - 4 personnes

200 g de filets de rouget - 50 g de haricots cocos blancs - 50 g de petites pâtes à pistou - 1 courgette - 1 carotte - 1 oignon - 2 pommes de terre à chair ferme - 40 g de haricots verts extra-fins - 80 g de petits pois écossés - 1 branche de céleri - 2 tomates - 3 gousses d'ail - Concentré de tomate - 1 botte de basilic - 1 feuille de laurier - 1 branche de thym - 6 cuillères à soupe d'huile d'olive

Faites tremper les haricots 40 minutes dans de l'eau froide, puis rincez-les. Faites-les cuire à feu doux 35 minutes dans une casserole avec 2 litres d'eau salée légèrement poivrée, 1 gousse d'ail, laurier et thym.

Lavez et épluchez tous les légumes (sauf les tomates), pendant ce temps. Taillez-les en dés (en tronçons pour les haricots verts). Versez-les dans la casserole des cocos après 20 minutes de cuisson. Salez, poivrez, ajoutez les pâtes et 1 cuillère à soupe de concentré de tomate et prolongez la cuisson 15 minutes.

Pelez les tomates, épépinez-les et coupez la chair en petits dés. Pelez et dégermez les 2 gousses d'ail restantes. Dans un mortier, pilez-les avec les feuilles de basilic, en ajoutant petit à petit 4 cuillères à soupe d'huile jusqu'à l'obtention d'une pommade. Assaisonnez et réservez.

Coupez les filets de rouget en tronçons de 2 cm, assaisonnez-les côté chair et saisissez-les rapidement dans une poêle chaude avec le reste d'huile.

Incorporez les dés de tomate et la sauce au pistou dans la casserole en fin de cuisson.

Servez la soupe dans des assiettes creuses, en répartissant les morceaux de rougets. Décorez d'un peu de persil. Déguster avec des tranches de fougasses grillées.