

Minestrone

Retrouvez toutes les recettes de
Marielle sur notre blog de cuisine :

www.cuisine-moi-un-fenouil.fr



25 minutes



1 heure



4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 branche de céleri*
- 1 carotte
- 1 panais
- 1 poireau
- 1 morceau d'algue kombu de 10 cm
- 100 g de concentré de tomates
- 100 g de mélange de légumineuses et épeautre*
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de sarriette
- 1 feuille de laurier
- sel
- fromage* pecorino (facultatif)
- persil ciselé

*peut contenir des allergènes

1. Faire tremper le mélange de légumineuses pendant une nuit (au minimum douze heures).
2. Brosser les légumes sous l'eau courante et les détailler en julienne.
3. Verser deux litres d'eau dans un faitout et cuire les légumineuses pendant une heure avec les aromates (sarriette, laurier, ail pressé) et le morceau d'algue kombu.
4. Ajouter la julienne de légumes et le concentré de tomates, puis laisser mijoter 20 minutes.
5. Servir cette soupe saupoudrée de pecorino râpé et de persil !



FENOUIL SARGÉ
du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
02 43 81 87 71

FENOUIL UNIVERSITÉ
du lundi au samedi
de 9h à 19h
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
02 43 88 36 70

FENOUIL RÉPUBLIQUE
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
02 85 29 15 80

FENOUIL ATLANTIDES
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
6 avenue d'Hauouza
02 85 29 29 69

FENOUIL ANTARÈS
du lundi au samedi
de 9h à 19h
Giratoire de César
02 43 78 93 82

biocoop

Le Fenouil



@fenouilbiocoop