MINESTRONE ITALIEN (d'automne)



LES INGRÉDIENTS DE CE MINESTRONE D'HIVER TYPIQUE DE TOSCANE

- ¼ de chou frisé
- 1 petit bouquet de blettes
- 3 carottes
- 2 céleri branche (toujours dans les recettes italiennes)
- 1 poignée d'épinards
- 1 oignon
- 1 ail
- 3 pommes de terre
- 400 g d'haricots blancs cuits en bocal
- 150 g de sauce tomate (juste un peu pour la couleur)
- huile d'olive
- persil plat (l'herbe passe-partout)
- sel

INSTRUCTIONS

1. Laver et découper la carotte et le céleri en dés. Éplucher les pommes de terre et les couper en dés.
2. Émincer l'oignon et couper en deux l'ail.
3. Laver les blettes, les épinards et le chou. Couper les blettes en morceaux et les feuilles de choux en grosses lanières.
4. Dans une grande casserole ou cocotte, faire revenir 4 càs d'huile avec l'oignon et l'ail.
5. Ajouter la carotte et le céleri et chauffer pendant 5 minutes.
6. Ajouter ensuite le chou, les pommes de terre, les blettes et couvrir d'eau (1 l environ)
7. Laisser frémir à feu doux (petits bouillons) pendant au moins une heure (vérifier que les pommes de terre soient cuites et que le chou soit devenu tendre).
8. Ajouter la sauce tomate, les épinards et laisser cuire encore une dizaine de minutes. Ajouter les haricots égouttés et laisser cuire 5 minutes.
9. Saler, verser un filet d'huile d'olive, ajouter quelques feuilles de persil et déguster avec du parmesan râpé, une tranche de pain, vous pouvez ajouter pour avoir un plat complet, du jambon cru en dés (ou de la pancetta).