

Soupe au pistou de petit épeautre & ravioles



Soupe au pistou

de petit épeautre & ravioles

Mon panier

- 80 g de courgettes
- 40 g de carottes
- 80 g de tomates fraîches
- 40 g de pommes de terre
- 40 g de haricots verts
- ¼ têtes d'ail
- 80 g d'oignons nouveaux
- 2 cl de tamari
- 2 cl d'huile d'olive
- 4 cl de vin blanc de pays
- 12 g de haricots tarbais
- 10 g de petit épeautre
- Sel
- 40 g de ravioles



Préparation : 30 minutes
Cuisson : 65 minutes



4 personnes



Facile

Le pistou

- Quelques brins de basilic frais
- 1 gousse d'ail
- 12 cl d'huile d'olive
- 12 g de cerneaux de noix

Aux fourneaux

Mettre les haricots tarbais à tremper la veille • Laver et broser les légumes ; détailler l'oignon et l'ail en mirepoix • Dans la sauteuse, faire revenir dans l'huile et le tamari, l'oignon, l'ail, les aromates et épices • 5 min après, ajouter les tomates, les haricots, le petit épeautre et le vin blanc • Assaisonner puis ajouter les légumes taillés en dés • Mouiller à fleur avec un bouillon aromatisé • Prolonger la cuisson à l'étouffée pendant environ 60 min.

Préparer le pistou : mélanger au mixeur l'ensemble des ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, rectifier l'assaisonnement.

Quand les légumes sont fondants, rajouter les ravioles détachées, couper le feu, et servir la soupe avec une noisette de pistou.

Recette de Stéphane Brette
(Scop Païza / traiteur bio / Fontaine)
proposée lors des ateliers
«AST : une cuisine d'inspiration»



isère
LE DÉPARTEMENT
www.isere.fr



Rhône-Alpes

