

La recette de la Cantine de la Fourmi : Soupe Minestrone

Ingrédients pour 5 ou 6 bols

- 200 g d'azukis ou haricots au choix
- 350g de céréales en grains complets au choix (épeautre, blé, gruau d'avoine, riz complet, boulgour...)
- Un bel oignon
- Une pointe de couteau de piment
- Une cuillère à café de mélange quatre épices (ou autre épices au choix)
- Deux carottes
- Un poireau
- 5 tomates fraîches ou une boîte de tomates concassées

Préparation/cuisson

- La veille, faire tremper les azukis ou les haricots et les céréales (Si les haricots sont frais on les cuira en même temps que les légumes)
- Le jour même, rincer les céréales et les légumineuses, et les réserver
- Dans un grand faitout, faire dorer l'oignon dans de l'huile d'olive, avec la pointe de couteau de piment et la cuillère à café d'épices
- Ajouter les carottes en tout petits dés, et les poireaux en très petits morceaux

- Ajouter les céréales et les légumineuses, et la boîte de tomates concassées ou les tomates fraîches
- Bien remuer puis ajouter 2 litres d'eau ou de bouillon
- Laisser cuire à feu doux, sous couvercle

Quand tout est bien fondant (une heure environ), servir bien chaud avec du pain grillé et du fromage râpé.