



Minestrone

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Protéines	Sel
345 kcal	9,4 g	3,46 g	42,9 g	9,1 g	17,1 g	0,88 g
17%	11%	8%	8%	10%	32%	18%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
10 min

Cuisson
20 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 40g de macaronis
- 50g de haricots blancs en conserve
- ½ courgette
- 1 grosse tomate
- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- ½ gousse d'ail émincée
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 15g de parmesan
- ½ cube de bouillon de légumes
- 1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
- 3-4 feuilles de basilic frais
- poivre, sel

Préparation

1. Lavez, pelez et découpez les légumes en dés.
2. Faites chauffer une cocotte avec l'huile d'olive et faites revenir l'ail 1 à 2 minutes.
3. Ajoutez les légumes, les haricots blancs, le cube de bouillon de légumes, le bouquet garni et 500ml d'eau.
4. Couvrez et laissez mijoter 10 minutes à feu moyen. Ensuite, ajoutez les macaronis et poursuivez la cuisson 10 minutes.
5. Saupoudrez de parmesan râpé, ajoutez le basilic et poivrez selon votre convenance.