



Minestrone



Portions

6



Temps de préparation

20 Minutes



Temps de cuisson

40 Minutes



Constitutrice

Maria Ricupero, MHSc RD CDE

- 3 c. à s. Huile d'olive extra vierge
- 2 Carottes, hachées
- 2 Branches de céleri, hachées
- 1 Oignon, moyen, haché
- 28 oz Tomates broyées, en conserve (796 mL)
- 32 oz Eau ou bouillon de légumes, à teneur réduite en sodium (1 L)
- 1 Patate, grosse, hachée
- 4 oz Haricots verts, coupés en morceaux d'environ 2,5 cm
- 2 Feuilles de laurier
- 1 c. à thé Origan, séché
- ¼ c. à thé Sel
- ¼ c. à thé Poivre noir moulu ou flocons de piments forts (optionnel)
- 2 c. à s. Persil italien (persil plat), haché grossièrement

1. Verser l'huile d'olive extra vierge dans un grand chaudron et chauffer à feu moyen.
2. Ajouter les carottes, le céleri et l'oignon. Faire sauter jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides.
3. Ajouter les tomates et l'eau ou le bouillon de légumes et faire chauffer. Ajouter la patate hachée, les haricots verts, les feuilles de laurier, l'origan, le sel et le poivre ou les flocons de piment fort, au choix. Remuer tous les ingrédients et amener à ébullition. Couvrir et baisser le feu à doux et laisser mijoter et cuire jusqu'à ce que la patate soit cuite, c'est-à-dire environ 30 à 40 minutes.
4. Décorer avec du persil et servir.

Variation

Habituellement, la minestrone comprend des légumineuses, des patates hachées ou des petites pâtes ou du riz. Libre à vous d'ajouter l'un de ces ingrédients pour en faire une soupe plus consistante. Ajouter des haricots rouges ou blancs permet d'augmenter la teneur en protéines. Vous pouvez également ajouter d'autres légumes tels que des pois verts, des légumes feuilles frais (épinards, kale) ou des poivrons hachés.

MESSAGE DES NUTRITIONNISTES

Le mot «minestra», en italien, signifie «soupe» et «minestrone» signifie «ce qui est servi». La minestrone est donc une soupe qui peut être préparée à partir de n'importe quel mélange de légumes à portée de main.

Vous êtes-vous déjà demandé quoi faire des légumes qui sont dans votre réfrigérateur depuis un moment et sur le point de ne plus être bons? La minestrone est une excellente manière de réduire le gaspillage alimentaire tout en obtenant une délicieuse soupe.



Numérisez le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

CCNA
Canadian Consortium
on Neurodegeneration
in Aging



CCNV
Consortium canadien en
neurodégénérescence
associée au vieillissement