

SOUPE AU PISTOU

Composition pour 12 personnes (ou +)

Éléments de Base

1ère partie (légumes sués)

- 100 g d'oignon
- 1 beau poireau
- **Facultatif** : 1 poivron vert ou rouge (*j'aime bien !*)
- 250 g de carottes
- 200 g de navets
- 1 branche de céleri
- 1 courgette
- 1 petite aubergine (ou ½)
- 1 dl d'huile d'olive

2^{ème} partie (après mouillement)

- 3 à 4 litres d'eau
- **Facultatif** : Bouillon de volaille, en poudre ou en cubes (pas trop)
- 400 g de pommes de terre
- 300 g de poitrine de porc demi sel (6 tranches de ½ cm d'épaisseur)
- 15 grammes d'ail
- ½ botte de basilic frais (variété **de Gêne**, si possible)
- 1 branche de thym
- Sel (*attention : le bouillon de volaille et la poitrine de porc en renferment*)

3^{ème} partie (fin de cuisson et ajout)

- 500 g de tomates
- 200 g de haricots verts
- 200 g de petits pois écossés
- 150 g de haricots blancs ou rouges ou les 2 (soit 75 g de chaque) préalablement cuits à l'anglaise
- **Facultatif** : 50 g de macaronis ou de spaghettis (*cassés en bouts de 1,5 cm*)

Garniture

Le pistou

- 15 grammes d'ail
- ½ botte de basilic frais (variété préférée : *basilic de Gêne*)
- 1 dl d'huile d'olive
- **Facultatif** : une belle tomate
- **Facultatif (sauf pesto Italien)** : 50 g de pignons de pin (torréfiés au four)
- **Facultatif (sauf pesto Italien)** : 50 g de parmesan ou de grana râpé
- Fleur de sel de Guérande

Croutons grillés et fromage

- 1 baguette
- Parmesan ou Grana râpé et tamisé (*à défaut, du gruyère râpé, mais ce n'est pas moi qui l'ai dit !*)

SOUPE AU PISTOU

Nota : Il n'y a pas de différence fondamentale entre la **soupe au pistou** (provençale) et le **minestrone milanais**, sauf peut-être la finition au pistou. La recette qui suit m'est personnelle, telle que je m'en rappelle et que j'ai apprise il y a un certain temps (ou un temps certain !) en Provence. Elle est organisée de façon à obtenir une cuisson homogène des différents composants.

Recette

1^{ère} phase

- 1) Faire suer doucement à l'huile d'olive pendant 10 minutes les oignons ciselés (tous petits cubes), le poireau finement émincé et le reste de légumes taillés en petits dés de ½ cm de côté (comme une macédoine) sauf la courgette et l'aubergine
- 2) Ajouter les courgettes et l'aubergines (les 2, non épluchées), taillées en petits dés et faire suer encore 10 minutes

2^{ème} phase

- 3) Ajouter l'eau froide, les pommes de terre taillées en petits dés, les tranches de poitrine demi-sel (1/2 cm d'épaisseur), le bouillon de volaille, l'ail écrasé et une belle branche de thym
- 4) Porter à ébullition
- 5) Ajouter le basilic ciselé et le sel (+, éventuellement, les queues de basilic : pensez qu'il faudra les retirer en fin de cuisson) et les haricots blancs (ou/et rouges) préalablement cuits à l'anglaise et gardés un peu fermes (eau + garniture aromatique)
Nota : selon la saison, on peut utiliser des haricots demi-secs (frais ou surgelés) et les joindre au potage dès la 1^{ère} phase
- 6) Laisser cuire à feu modéré pendant 10 minutes

Nota : Veiller à garder tous les légumes un peu fermes (pour supporter le réchauffement)

3^{ème} phase

- 7) Ajouter la tomate en petits dés, les petits pois crus et les haricots verts (coupés en petits tronçons de ½ cm et préalablement cuits à part un peu fermes (à l'eau salée)) et cuire encore 5 minutes.
- 8) Égoutter les tranches de poitrine de porc et les couper en tout petits lardons
- 9) **Facultativement**, adjoindre les pâtes cassées en bouts de 1,5 cm et cuire 5 minutes à bon bouillon
Nota : personnellement, je préfère cuire les pâtes séparément à l'eau salée et les ajouter juste au moment de servir
- 10) Ajouter les petits lardons et mélanger le tout

Nota : la soupe au pistou doit être relativement épaisse

Finition de la soupe

- 11) **De préférence au moment de servir**, ajouter le pistou dans la soupe et mélanger
- 12) Servir bouillant avec, à part, les croûtons taillés dans une baguette (tranches de 3 mm d'épaisseur) et grillés au four avec une goutte d'huile d'olive sur chacun (coloration jaune paille), et le fromage râpé et tamisé (parmesan ou grana)

Le pistou

Nota : le mixer convient bien

- 13) Piler l'ail
- 14) Ajouter le basilic frais et piler
- 15) **Facultativement** : ajouter la pulpe de tomate et piler
- 16) **Facultativement, (sauf pour Minestrone milanais)** ajouter pignons de pin (légèrement torréfiés au four) et piler
- 17) **Facultativement**, ajouter, à la fin, le parmesan ou le grana (râpé et tamisé)
- 18) Saler
- 19) Ajouter l'huile d'olive et l'incorporer en remuant

Nota : En Provence le pistou se faisait (se fait ??), avec du gras de lard (frais) pilé