

# Minestrone

100 portions

## Source de la recette

Recette présentée par l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ) dans le cadre d'une recherche menée en services de garde par Extenso et la Fondation de l'ITHQ. Pour plus de détails, visitez le site [www.nospetitsmangeurs.org](http://www.nospetitsmangeurs.org).

## Précision ou commentaire de l'établissement

**VARIANTES, TRUCS ET ASTUCES** : Remplacer les haricots blancs par une autre légumineuse. Le choix des légumes peut également varier. En saison, remplacer le pesto par des herbes fraîches, telles que du basilic et du persil haché.

### Description de la portion et du service

Servir 150 ml de soupe par enfant et garnir chaque portion de 2,5 ml (1/2 c. à thé) de pesto, si désiré.

### Rendement de la recette

15 L

### Équipements de préparation

### Récipients de cuisson

### Équipement de cuisson

### Équipements de service

### Valeur nutritive par portion

Calories	75	Sodium (mg)	170
Protéines (g)	4	Lipides (g)	1
Glucides (g)	13	Gras saturés (g)	0.2
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	3



Québec 



# Minestrone

100 portions

## Rendement de la recette

15 L

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
125 ml (1/2 tasse)	Huile d'olive	<b>MISE EN PLACE LA VEILLE</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Couper ou hacher tous les légumes à l'aide d'un robot culinaire.</li></ol> <b>MÉTHODE</b> <ol style="list-style-type: none"><li>Dans une grande marmite, faire chauffer l'huile et suer (à couvert) les légumes (sauf les courgettes) pendant environ 15 min sans coloration, avec les herbes séchées, le sel et le poivre. Ajouter un peu d'eau si les légumes ont tendance à trop brunir.</li><li>Verser l'eau et les tomates puis porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter à découvert pendant environ 1 h 20 min.</li><li>Ajouter les haricots et les courgettes puis poursuivre la cuisson environ 20 min additionnelles ou jusqu'à ce que les courgettes soient tendres.</li><li>Dans un grand bain-marie, prélever 3 l (12 tasses) de soupe comprenant beaucoup de légumes et peu de liquide. Réduire en purée à l'aide d'un pied-mélangeur puis ajouter à la soupe et mélanger.</li></ol>
1,5 L (6 tasses)/600 g	Chou vert coupé en lanières	
1 L (4 tasses)/600 g	Carottes pelées et coupées en dés	
1 L (4 tasses)/600 g	Céleri coupé en dés	
2 L (8 tasses)/1,6 kg	Oignons hachés	
750 ml (3 tasses)/300 g	Courgettes coupées en dés	
5 ml (1 c. à thé)	Basilic séché	
5 ml (1 c. à thé)	Origan séché	
25 ml (5 c. à thé)/30 g	Sel	
7,5 ml (1/2 c. à soupe)/3 g	Poivre	
6,8 L (27 tasses)	Eau bouillante	
1 conserve de 2,84 l	Tomates broyées, sans sel ajouté	
8 conserves de 540 ml	Haricots blancs, rincés et égouttés	
280 ml (1 tasse + 2 c. à soupe)	Pesto (facultatif)	

