



RECETTE



ASSEZ FACILE



105 MINUTES

+6

DÈS 6 ANS

Une soupe "minestrone"

Au tout début du film, Yuku et sa maman récoltent des vivres dans la cuisine où règne en maître un gros matou bien nourri. Par hasard, Yuku découvre une étagère pleine de livres de cuisine aux titres tous plus alléchants les uns que les autres: *Chansons de casseroles*, *Amères recettes à la bière*, *Cuisiner en chantant*, mais aussi *Soupes à boire* et, notre préféré, le célèbre *Miam, Gloups, Burp*.

Si la fibre musicale de Yuku la pousse à ouvrir *Cuisiner en chantant*, gageons que notre petite souris aurait trouvé dans *Soupes à boire* la recette du **minestrone**! Un minestrone est une soupe d'origine italienne de **légumes**, comme ceux que l'on aperçoit dans la cuisine de la maisonnée! En italien, «**minestra**» signifie **soupe**, tout simplement! Et pour mieux plaire aux petites souris, le minestrone se déguste saupoudré de **parmesan**!



30'



75'



8x

INGRÉDIENTS

- 2 **tomates**
- 2 **pommes de terre**
- 2 **carottes**
- 2 **courgettes**
- 1 **navet**
- 300 g de **haricots** à écosser ou secs (les faire tremper la veille dans l'eau froide dans ce cas) ou en boîte (bocal ou conserve). **Attention**, dans ce dernier cas, les ajouter à la préparation seulement 10 minutes avant la fin de la cuisson (étape 6).
- 4 cuillères à soupe d'**huile d'olive**
- 1 cuillère à café de **concentré de tomates**
- 50g de **petites pâtes** (rondes, ou en forme de lettres de l'alphabet)
- des feuilles de **basilic**
- du **sel**, du **poivre** si on aime ça
- et... du **parmesan**!

MATÉRIEL

- un **éplucheur**
- un **couteau** à découper
- une **planche en bois**
- une **casserole**
- une **cuillère en bois**

PRÉPARATION

1. Avec l'aide d'un adulte, taille une petite croix à la base des **tomates**. Laisse ensuite l'adulte les plonger **20 secondes** dans l'eau bouillante et les rafraichir dans l'eau froide. Tu peux à présent facilement les peler (attention, c'est peut-être encore chaud!) et les couper en deux pour retirer tous les pépins à l'intérieur (on dit «les épépiner»). Il n'y a plus qu'à tailler en dés la chair de tomates!
2. Épluche ensuite les **pommes de terre**, les **carottes**, les **courgettes** et le **navet**.
Lave-les et coupe-les en dés assez petits.
Si tu as des **haricots** à écosser, c'est le moment de le faire et tu peux t'en occuper facilement.
3. Fais chauffer l'**huile d'olive** dans une grande cocotte et verse le **concentré de tomates**. Mélange, ajoute les **légumes**, sauf les pommes de terre et les haricots! «Fais revenir» (touille, quoi!) le tout **10 minutes**, sans laisser les légumes prendre une couleur brune (on dit «colorer»).
4. Ajoute 1 litre d'eau. Maintenant, tu peux verser les **dés de pommes de terre et les haricots** (s'ils sont en boîte, attends l'étape n°6) et laisser cuire à feu doux pendant **30 minutes**.
5. À présent verse les **petites pâtes** dans la soupe et continue la cuisson **30 minutes** de plus, toujours à feu doux.
6. 10 minutes avant la fin de la cuisson, tu peux ajouter les **haricots** en boîte (bocal ou conserve).
7. Sous un filet d'eau dans l'évier de la cuisine, rince les feuilles de **basilic**. À l'adulte maintenant de les ciseler finement (avec un couteau sur une planche en bois plutôt qu'avec des ciseaux pour que le basilic garde son parfum). À la fin de la cuisson, parsème le basilic sur la soupe.
8. Ajoute un peu de **sel**, un peu de **poivre** et voilà!
9. Répartis le minestrone dans des assiettes creuses, plutôt que dans des bols pour atteindre plus rapidement la bonne température de dégustation.
10. Voici venu le moment préféré des petites souris, le généreux saupoudrage de **parmesan**, que seul-e un-e fan de Yuku peut parfaitement exécuter (oui, c'est toi!)
11. Maintenant que tu ne cuisines plus, tu peux arrêter de chanter...

Bonne dégustation les Pilous!