



Recette-pour-diabetique.com

Soupe au Pistou

 recette-pour-diabetique.com/soupe-au-pistou/

Publicité

DIABÈTE DE TYPE 2

**Bien plus qu'une
histoire de sucre**

Par [Recettes Diabète et bien être](#) | 3 septembre 2020

[>>> Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!](#)



Une soupe de saison réalisée avec des légumes d'été.

les 2 ingrédients indispensables sont les haricots Coco, Borlotti ou de de Paimpol choisis frais et bien entendu le Basilic.

Le basilic sert à préparer le Pistou (qui est assez proche du Pesto).

Le parmesan est facultatif dans le pistou et on n'y met pas de pignons de pain au contraire de Pesto.

Cette recette est riche en légumes et légumineuses et pour la rendre bien consistante pour en faire un repas complet il y a les pâtes , les pommes de terre et un peu de lard (facultatif mais donne plus de goût)

Une recette qui reste riche en glucides mais si vous respectez les proportions vous pourrez plus facilement les identifier.

Recette de Soupe au Pistou

- **Produit:** 1 marmite (5/6 Portions)
- **Glucides par part:** 30 g
- **Préparation:** 30 mins
- **Cuisson:** 60 mins
- **Prêt dans:** 1 hr 30 mins

Environ 30g de glucides pour une part moyenne (soit 6 pour cette recette)



Ingrédients

- 300 g Haricot coco Borlotti ou de de Paimpol Frais écosés: compter autours de 20g de glucides pour 100g (600g non écosés)
- 300 g Haricot vert 3,8g de glucides simples pour 100g
- 150 g Pomme de terre environ 18g de glucides complexes pour 100g
- 1 Courgette 1,8 g de glucides simples pour 100g
- 2 Tomate grappe - 2,5g de glucides simples pour 100g
- 100 g Fèves fraîches écosées: environ 8g de glucides complexes pour 100g
- 80 g Pâtes sèches complètes - creuses type/code coquillettes ou autres - 70g de glucides complexes pour 100g
- 2 tranches de Lard (facultatif)
- préparation du Pistou
- 1 petit bouquet Basilic
- 4 gousses Ail
- 50 g Parmesan (facultatif)
- 10 cl Huile d'olive

Instructions

1. Couper les légumes (sauf les tomates) en petits cubes ou tronçons - ciseler l'oignon
2. Faire revenir le lard dans une cocotte puis verser 2 litres d'eau (un peu plus si vous le souhaitez) puis ajouter les légumes et l'oignon découpés ainsi que les haricots - saler et poivrer. Cuire 50 minutes à une heure. Ajouter les tomates au bout de 30 minutes.
3. Une fois la cuisson terminée, retirer les tomates et ajouter les pâtes - continuer la cuisson pour cuire les pâtes (suivant le temps indiqué sur le paquet)
4. Préparez le pistou. Version express: mixer le basilic avec les gousses d'ail et le parmesan râpé. puis mélanger avec la chair des tomates (sans la peau). Version traditionnelle: passer au pilon le basilic et l'ail.

- **Cuisine:** [Cuisine des Régions](#)
- **Type de plat:** [Soupes et potages](#)
- **Niveau de difficulté:** [Modéré](#)

[>>> Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!](#)

← [Recette précédente Crème de Mangue au fromage Blanc](#)

[Recette suivante → Filets de Poulet à la Basquaise](#)

Ou encore...

Commentez !

Votre adresse de messagerie ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec *

Ce site utilise Akismet pour réduire les indésirables. [En savoir plus sur comment les données de vos commentaires sont utilisées.](#)