

## **TAPENADE pour environ 6 personnes**

### **Ingrédients :**

Environ 220 g d'olives noires – soit environ un bocal -(dénoyautées ça fait moins de travail)  
préparées à la grecque (c'est à dire à base d'huile d'olive)

3 filets d'anchois

7-8 câpres

1 gousse d'ail écrasée (que j'avais oubliée le soir du repas du 3 septembre- tout était passé dans le pistou !)

1 demi cuillère à soupe de citron

### **Recette :**

Tout mixer dans au robot !!

## **SOUPE AU PISTOU pour environ 6 personnes**

D'abord préparation de la soupe de légumes :

### **Ingrédients :**

100g de carottes  
50 g de navets  
150 g de haricots coco frais  
300 g de tomates fraîches  
5 courgettes  
1 ou 2 poignées d'haricot vert  
1 gros poireau  
5 gros oignons  
5 gousses d'ail  
20 brins de persil  
80 g de macaronis ou coquillettes

### **Recette :**

Commencer par couper en lamelles ou en cube les oignons, les faire revenir doucement dans de l'huile d'olive (ne pas hésiter à en mettre !). Une fois bien revenus, ajouter le poireau et l'ail, laisser revenir encore un certain temps afin que le poireau lui aussi soit bien réduit. Pendant ce temps, ébouillanter les tomates pour les peler puis épépiner les, et écrasez les. Ajouter les tomates au mélange. Laisser réduire à feu moyen d'un bon tiers. Ajouter ensuite tous les autres légumes coupés en cube ainsi que le persil. Mouiller à l'eau chaude. Salez, poivrez. Vers la 45 ieme minute, ajouter les pâtes (coquillettes ou macaronis) – vérifier bien avant que les légumes soit déjà cuits, sinon attendre encore un peu avant d'ajouter les pâtes ! Rectifier l'assaisonnement si besoin et rajouter de l'eau bouillante si l'évaporation a été trop importante. Laisser cuire encore 20 minutes.

Ensuite préparation du pistou :

Ce nom signifie le « broyé », c'est un assaisonnement et non le nom niçois du basilic ! Il provient du broyage dans un mortier avec un pilon d'ail, de basilic, de parmesan et d'huile d'olive.

### **Ingrédients :**

3 gousses d'ail  
6 cuillères à soupe de parmesan  
10/15 belles feuilles de basilic (ou plus suivant les goûts)  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive

## **Recette :**

Piler finement l'ail au mortier (attention, ne pas mixer dans un robot, car cela ne rend pas le « jus »), cela doit devenir une pâte, ajouter alors le basilic bien lavées et séchées. Broyer très finement

Mélanger le parmesan en malaxant avec une fourchette

Finir d'assouplir le pistou en y incorporant l'huile d'olive

Le pistou ne doit jamais être cuit, il est ajouté cru dans la soupe de légumes directement dans l'assiette, ce qui permet à chacun de choisir d'en ajouter un peu, beaucoup ...ou passionnément !