



Pure Kôsan

*Minestrone vert*

*(Printemps)*

### Ingredients pour 10 pers

2500 ml bouillon de légumes  
300 g petit pois  
200 g haricots blanc  
2 poireaux  
2 branche de céleris  
10 asperges verts  
200 g épinard  
2 gousse d'ail  
poivre & sel  
Optionnel: 1cc raifort

### Preparation

Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter les poireaux et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 minutes. Ajouter l'ail et faire sauter encore 2 minutes. Ajouter les asperges, les pois et le persil et mélanger pour enrober d'huile, les poireaux et l'ail. Verser le bouillon, les haricots blancs et le sel de mer. Porter à ébullition et baisser le feu pour faire mijoter. Cuire à découvert jusqu'à ce que les asperges soient à peine tendres, environ 5 minutes.

Incorporer les feuilles d'épinards et assaisonner au goût. Ne soyez pas déçu, mais c'est tout ce que vous avez à faire !

### Astuce:

Remplacez le haricots par de petit cube de pommes de terre.  
Ajouter de la crème de soja de cuisine.

