

Receita francesa da semana

Soup au Pistou

Mais uma receita francesa testada pelo blog, uma dica para aquecer e alimentar em um dia frio.



A receita francesa **Soup au Pistou** (traduzindo, sopa ao molho pesto) é tradicional da região da *Provence* e tem até um campeonato mundial para chamar de seu. Vi inúmeras preparações e receitas diferentes, mas optei pelo básico e dois as dicas do que é meu toque pessoal e o que é tradicional.

Mas esta receita francesa é como a celebração do verão na região da Provença. Isso porque leva feijão branco que é colhido nesta época, e vegetais da época. Alguns colocam batata, outros massa (o que deixa ela com cara do clássico italiano *pasta e fagioli*), mas minha dica é de que você faça de acordo com o seu gosto! Também é uma excelente opção vegetariana (ou coloquei bacon só para incrementar o sabor).

Receita Francesa de Soup au Pistou

Ingredientes

- 1 xícara de feijão branco;
- 1 *bouquet garni*;
- 1 tomate pequeno;
- 100 g de bacon (opcional);
- 1/2 cebola pequena cortada;
- 2 dentes de alho;
- Azeite;
- Manjericão;
- Sal grosso e pimenta;
- Legumes da estação: eu usei abobrinha, cenoura e pimentão vermelho.
- Massa ou batata para complementar.

Modo de preparo

Deixe o feijão de molho na véspera. Descarte a água onde o feijão ficou de molho e reserve. Já na panela de pressão, refogue o bacon e depois, adicione meia cebola pequena picada e 1 dente de alho macerado. Quando tudo estiver levemente dourado, adicione o feijão, água o suficiente para cozinhar o feijão e o *bouquet garni*. Feche a panela e cozinhe por pelo menos 15 min, ou até que o feijão esteja cozido.



Enquanto isso, lave os legumes, descasque a cenoura e corte em cubos a abobrinha, a cenoura e o pimentão vermelho.



Prepare o **molho pesto** colocando o alho, as folhas de manjericão e uma pitada de sal em um pilão (ou no processador). Tempere com um pouco de pimenta e adicione azeite. Por fim, lave e descasque o tomate, remova as sementes e corte a polpa em cubinho, para adicionar ao pesto. Pode macerar um pouco também.





Quando o feijão estiver cozido, remova o *bouquet garni* da panela, adicione água, uma pitada de sal e pimenta branca e adicione a massa (se optar pela batata, coloque neste horário também) e a cenoura para cozinharem no caldo do feijão. Refogue os outros legumes em uma frigideira com azeite até que dourem rápida e levemente.



Por fim, quando massa e cenoura estiverem cozidas, adicione os legumes, ajuste os temperos e sirva com umas colheradas de **molho pesto**.



Confira uma lista bem completa de **receitas francesas** clássicas que já foram testadas pelo blog [neste link aqui](#).

— — —

Lista que inspirou esta serie de posts pode ser conferida [aqui](#).