

# Minestrone de quinoa, butternut, kale et champignons

Le minestrone est une soupe de légumes non mixée, riche en garniture et beaucoup moins en bouillon, à laquelle on ajoute généralement en fin de cuisson des pâtes ou du riz, du parmesan et du basilic. Ici, le minestrone prend des airs aztèques avec l'ajout de quinoa, rafraîchi par un topping à base d'avocat, de feta et de persil haché.

## Pour 4 personnes

### POUR LE MINSTRONE :

- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 2 carottes
- 1 panais
- 300 g de courge butternut
- 3 tiges de chou kale
- 300 g de champignons de Paris
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 feuilles de laurier
- 1 c. à c. de bouillon de légumes en poudre

- 1 c. à s. de concentré de tomates
- 80 g de quinoa
- ½ c. à c. de paprika en poudre
- 1 citron
- 2 c. à c. de vinaigre balsamique
- Sel

### POUR LE TOPPING :

- 1 avocat
- 100 g de feta
- 4 c. à s. de persil plat haché

Pelez, dégermez et hachez finement l'ail. Pelez et hachez l'oignon. Pelez les carottes, le panais et la courge, puis coupez-les en petits cubes. Hachez les feuilles de kale et jetez la tige. Pelez et émincez les champignons. Faites chauffer l'huile d'olive dans un grand faitout. Ajoutez dans l'ordre l'ail, l'oignon, puis tous les légumes, en remuant 1 minute entre chaque ajout. Couvrez d'eau à hauteur, ajoutez le laurier et le bouillon, puis laissez mijoter pendant 20 minutes. Ajoutez le concentré de tomates, mélangez, puis versez le quinoa. Ajoutez le paprika et un peu d'eau si nécessaire. Laissez mijoter pendant 10 minutes. Ajoutez un trait de jus de citron, le vinaigre balsamique et 1 bonne pincée de sel.

Coupez la chair de l'avocat en cubes et ajoutez un trait de jus de citron puis 1 pincée de sel. Garnissez les bols de soupe de cubes d'avocat, de feta émiettée et de persil plat haché.