



*Exquisément Toscan*  
L'automne et les saveurs de la tradition

**SOUPE D'AUTOMNE  
AUX FRUITS DE MER ET CHÂTAIGNES**



# INGRÉDIENTS



- 1 Paquet de Misto Scoglio Arbi 300 g
- 200 g d'épeautre intégral
- 200 g de châtaignes sans écorce
- 200 g de chair de potiron, qualité delica (poids net de déchets)
- 100 g de pois chiches secs
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Sauge, feuilles de laurier, romarin selon le goût
- 1 l de bouillon de poisson
- Sel et poivre au goût
- huile d'olive extra-vierge (nous recommandons de la Toscane)

Disponible  
dans les rayons  
surgelés Coop.



- 1 Faites tremper les pois chiches dans de l'eau froide pendant environ 12 heures, égouttez-les et faites-les cuire dans de l'eau froide avec une feuille de laurier pendant environ 1 heure à partir du moment où ils arrivent à ébullition, ou jusqu'à ce qu'ils aient la bonne consistance. Lorsqu'ils sont cuits, égouttez-les et faites-les revenir dans la poêle pendant quelques minutes, puis mettez-les de côté.
- 2 Faire une incision sur les châtaignes avec un couteau et faites-les cuire dans de l'eau bouillante avec une feuille de laurier. Lorsqu'ils sont cuits, égouttez-les et retirez la peau, puis mettez-les de côté, entiers ou grossièrement hachés.
- 3 Nettoyez l'oignon et coupez-le en fines tranches, hachez finement 3-4 feuilles de sauge et une branche de romarin, et écrasez une gousse d'ail. Mettez le tout dans une casserole avec un peu d'eau et laissez flétrir pendant environ 5 minutes. Pendant ce temps, coupez le potiron en dés, préalablement débarrassé de sa peau et de ses graines.



- 4 Ajoutez le potiron, les châtaignes cuites, l'épeautre, les pois chiches et une feuille de laurier dans la cocotte ; couvrez avec environ 1 litre de fumet de poisson et poursuivez la cuisson pendant environ 30 minutes. Ajoutez les sébastes mixtes encore congelés et poursuivez la cuisson pendant 10/12 minutes supplémentaires.
- 5 Une fois cuit, servir dans des bols en terre cuite avec un filet d'huile d'olive extra vierge toscane.