

SOUPE À LA TOMATE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 8 tomates = 1 kg
- 2 gros oignons = 250g
- 2 grosses gousses d'ail = 12g
- Eau 500 mL
- Huile d'olive 6 càs
- Sel et poivre
- Basilic frais

Astuces :

- La réussite de cette recette dépend exclusivement de la qualité des tomates : opter pour des tomates françaises et de saison (de Mai à Septembre).
- Ajouter un peu de concentré de tomate et/ou un bouillon de légumes avant de verser l'eau pour parfumer davantage la soupe.
- Ajouter des épices : curry, mélange cajun...

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 25 à 30 minutes
Pour 1L de soupe (= 3 à 4 personnes)

1. Éplucher et **émincer** les gousses d'ail.
2. Éplucher et **émincer** les oignons.
3. Laver les tomates, enlever les pédoncules et les couper en 6 à 8 **quartiers**.
4. **Ciseler finement** le basilic frais.
5. Dans une **casserole** sur **feu moyen**, faire chauffer l'huile d'olive.
6. Faire revenir l'ail et les oignons environ **10 minutes** en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils soient fondants et dorés.
7. Ajouter les tomates, le basilic, le sel et le poivre. Remuer et laisser cuire pendant **2 minutes**.
8. Verser l'eau et laisser cuire **15 minutes** (l'eau doit frémir).
9. Au dernier moment, **mixer** le tout jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr