



Soupes chaudes

Soupe à la tomate et aux légumes du sud



25 min **10 min** **15 min** **0** **216**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 2 personnes

Ingrédients pour la soupe

250 g **Tomate(s) cerise**
1 **Poivron(s)**
1 **Courgette**
1 c. à café **Ail en poudre**
1 c. à soupe **Thym**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à café **Sucre roux**
1 c. à café **Poivre**
1 **Sel**

Étape 1

Préparation de la soupe

- 1 Couper le poivron en deux et enlever les graines et les parties blanches qui sont amères.
- 2 Couper chaque moitié en quatre et détailler-les en lamelles les plus fines possibles.
- 3 Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole et ajouter une pincée de sel. Quand l'huile est bien chaude, mettre les lamelles de poivron.
- 4 Laisser cuire cinq minutes en remuant et ajouter l'ail.
- 5 Ajouter ensuite le thym, remuer à nouveau.
- 6 Couper les tomates cerises en deux et la courgette en petits dés pendant que les poivrons et l'ail continuent à cuire.
- 7 Ajouter les tomates, les dés de courgettes et le sucre.
- 8 Laisser mijoter dix minutes, si les légumes accrochent ajouter un verre d'eau.
- 9 Ajouter un trait d'huile d'olive, saler, poivrer et mixer (en garder une petite partie entière pour ajouter à la fin).

Étape 2

Dressage

1 Répartir la soupe dans des bols de dressage. Servir chaud ou froid.