Soupes chaudes

Soupe de légumes d'été

30 min	15 min	15 min	0	128
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Soupe de légumes d'été

1. Eplucher et hacher l'oignon.
2. Mettre une poêle avec de l'huile sur feu moyen. Quand elle est chaude ajouter l'oignon.
3. Laisser fondre l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne transparent et commence à dorer.
4. Couper les tomates, les courgettes et les aubergines en dés.
5. Ajouter l'aubergine dans la poêle, poursuivre la cuisson pendant 3 minutes en remuant bien.
6. Ajouter les courgettes puis les tomates, saler et poivrer. Remuer et poursuivre la cuisson pendant encore 3 minutes, voire quelques minutes de plus si les légumes sont encore trop croquants.
7. Verser les légumes dans un mixeur. Mixer en ajoutant le bouillon jusqu'à atteindre la consistance souhaitée.
8. Même pour réaliser une soupe, il est important de ne pas trop cuire les légumes afin de préserver leur goût et leurs vitamines.

Étape 2

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la soupe de légumes d'été

- 1 **Aubergine**
- 2 **Courgette**
- 2 **Tomate(s)**
- 1 **Oignon(s)**
- 40 cl **Bouillon de légumes**
- 2 c. à soupe **Huile d'olive**
- 4 feuille(s) **Basilic**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Dressage

1. Servir dans des bols en décorant avec les feuilles de basilic.