

Entrées froides aux légumes

Potage glacé à la tomate, parisienne de légumes



40 min **35 min** **5 min** **0** **113**
 TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le potage et la parisienne de légumes

1 kg **Tomate(s)**
 1 **Concombre**
 1 **Melon**
 1 botte(s) **Basilic**
 50 cl **Bouillon de volaille**
 1 c. à café **Sucre semoule**
 2 **Gousse(s) d'ail**
 1 **Jus de tomate**
 1 branche(s) **Marjolaine**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des tomates

- 1 Ôter les pédoncules des tomates.
- 2 Piquer une fourchette dedans et faire griller la peau au-dessus du gaz.
- 3 Cette technique permet d'enlever la peau des tomates très facilement et de l'assécher en même temps.
- 4 Si l'on ne possède pas de cuisinière à gaz, monder les tomates dans de l'eau bouillante 1 minute, les placer ensuite dans de l'eau glacée puis ôter la peau.
- 5 Ôter ensuite la peau des tomates à la main.
- 6 Couper les tomates en deux à l'aide d'un couteau éminceur et les presser au-dessus d'un saladier pour enlever toutes les graines.
- 7 Réserver les tomates dans un autre saladier.
- 8 Éplucher les gousses d'ail, les couper en deux puis ôter le germe et les écraser à l'aide du plat de la lame d'un couteau.
- 9 Réserver les gousses avec les tomates.
- 10 Effeuilier le basilic puis le hacher grossièrement et le

réserver dans un bol.

- 11 Verser le bouillon de volaille dans une casserole et faire chauffer pour le tiédir.
- 12 Placer les tomates, l'ail, le basilic, le sucre et le bouillon de volaille tiède dans un blender.
- 13 Mixer le tout jusqu'à obtention d'un mélange homogène puis goûter et rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre.
- 14 Mixer à nouveau puis goûter encore une fois.
- 15 Passer le potage dans un chinois au-dessus d'un saladier et bien le presser à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 16 En fonction de la couleur souhaitée, ajouter plus ou moins de jus de tomate.
- 17 Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire puis réserver au réfrigérateur.

Étape 2

Préparation de la parisienne de légumes

- 1 Couper le melon en deux à l'aide d'un couteau éminceur et ôter les pépins à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 2 Prélever des petites billes à l'aide d'une cuillère parisienne et les réserver dans un bol.
- 3 Procéder de même avec le concombre sans l'éplucher.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir le potage du réfrigérateur et le verser dans une assiette creuse à l'aide d'une louche.
- 2 Déposer des billes de melon et de concombre sur le potage puis parsemer le tout de petites feuilles de marjolaine.