



Soupes froides

Soupe aztèque



45 min **25 min** **20 min** **0** **290**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la soupe

- 1 Monder les tomates dans une casserole d'eau bouillante puis ôter la peau à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Épépiner les tomates puis les couper en quatre à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Peler l'oignon à l'aide d'un couteau d'office et l'émincer grossièrement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Peler les gousses d'ail, les tailler en deux et retirer le germe à l'aide d'un couteau d'office.
- 5 Couper les piments en deux puis les épépiner et les couper en fines lamelles. Réserver dans un bol.

Étape 2

Réalisation de la soupe aztèque

- 1 Disposer les tomates, le concentré de tomates, l'oignon, l'ail et une louche de bouillon de volaille dans le bol d'un robot puis mixer jusqu'à obtention d'une préparation lisse et homogène.
- 2 Ajouter le reste du bouillon de volaille et mélanger.
- 3 Passer la préparation dans un chinois au-dessus d'un saladier.

Ingrédients
pour **6** personnes

Ingrédients pour la soupe aztèque

4 **Tomate(s)**
1 litre(s) **Bouillon de volaille**
2 c. à café **Concentré de tomate**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 **Oignon(s)**
1 **Sel**

Ingrédients pour la garniture

8 **Tortilla(s) - Galette de blé ou de maïs**
1 **Huile pour friture**
2 **Piment(s)**
1 **Avocat**
100 g **Feta**

Ingrédients pour le dressage

2 tige(s) **Persil plat**

- 4 Faire revenir la soupe dans une grande casserole avec un filet d'huile de tournesol jusqu'à ce qu'elle épaississe.
- 5 Rincer et ciseler le persil à l'aide d'un couteau éminceur puis l'incorporer à la soupe à l'aide d'une cuillère en bois.
- 6 Poursuivre la cuisson à feu doux et à couvert pendant 15 minutes.

Étape 3

Préparation de la garniture

- 1 Couper les tortillas en fines lamelles à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Faire chauffer de l'huile de friture dans une poêle et y faire frire les lamelles de tortillas.
- 3 Égoutter les tortillas sur du papier absorbant lorsqu'elles sont dorées et croustillantes pour retirer l'excès d'huile.
- 4 Faire revenir rapidement les piments dans l'huile chaude et réserver.
- 5 Éplucher et couper l'avocat en lamelles à l'aide d'un couteau d'office.
- 6 Détailler la féta en dés à l'aide d'un couteau d'office.

Étape 4

Dressage

- 1 Placer quelques lamelles de tortillas et quelques dés de féta dans chaque assiette.
- 2 Verser la soupe chaude à l'aide d'une louche puis mettre le piment et disposer quelques lamelles d'avocat.
- 3 Décorer avec du persil et servir immédiatement.