



Soupes chaudes

Potage tomate avocat



45 min 15 min 30 min **0** **255**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du potage

- 1 Peler l'oignon et le ciseler à l'aide d'un couteau éminceur. Peler l'ail et l'écraser à l'aide d'un presse-ail.
- 2 Ouvrir les avocats en deux, prélever la chair à l'aide d'une cuillère à soupe puis la couper en dés à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Faire chauffer l'huile dans une casserole et y faire dorer l'oignon pendant 5 minutes. Ajouter l'ail et remuer à l'aide d'une cuillère en bois.
- 4 Concasser grossièrement les tomates à l'aide d'un couteau éminceur et les ajouter dans la casserole. Assaisonner de sel, poivre, sucre et thym.
- 5 Ajouter les dés d'avocat puis mouiller avec le bouillon chaud. Faire cuire à frémissements pendant 30 minutes.
- 6 En fin de cuisson, ajouter le vinaigre balsamique puis mixer le potage à l'aide d'un mixeur plongeant. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Étape 2

Dressage

- 1 Couper la chair de l'avocat en petits dés à l'aide d'un

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le potage

800 g **Tomate(s)**
2 **Avocat**
1 **Oignon(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
5 cl **Vinaigre balsamique**
1 c. à soupe **Sucre
semoule**
1 litre(s) **Bouillon de
légumes**
1 pincée(s) **Thym**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

0.5 **Avocat**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 pincée(s) **Piment
d'Espelette**

couteau éminceur.

- 2** Dresser le potage dans des bols individuels à l'aide d'une louche. Décorer avec un peu d'avocat et parsemer de piment d'Espelette.
- 3** Faire tomber quelques gouttes d'huile d'olive sur les potages et déguster sans attendre.