Soupes chaudes

Bisque de tomate

1h15	5 min	1h	10 min	170
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Cuisson des tomates

1. Préchauffer le four à 205°C (Th. 7).
2. Bien laver les tomates et retirer les tiges.
3. Couper les tomates en gros morceaux à l'aide d'un couteau de chef puis les déposer dans un plat allant au four.
4. Napper généreusement les tomates d'huile d'olive et saler. Mélanger pour que les tomates soient bien enduites d'huile.
5. Enfourner 20 min. jusqu'à ce que la peau des tomates commence à se flétrir et qu'une bonne odeur se dégage du four.

Étape 2

Préparation de la soupe

1. Eplucher et hacher l'oignon et l'ail.
2. Couper la tige et retirer les graines ainsi que les nervures du poivron. Tailler en morceaux.
3. Faire chauffer l'huile d'olive dans une marmite sur feu moyen-vif.
4. Ajouter l'oignon, l'ail et le poivron et faire sauter pendant

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la cuisson des tomates

- 8 **Tomate(s)**
- 1 **Huile d'olive**
- 1 **Gros sel**

Ingrédients pour la soupe

- 0.5 **Oignon(s)**
- 2 **Gousse(s) d'ail**
- 0.25 **Poivron(s)**
- 1 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 branche(s) **Origan frais**
- 400 g **Tomate(s) concassée(s)**
- 240 ml **Bouillon de légumes**
- 480 ml **Eau**
- 1 c. à soupe **Sucre semoule**
- 240 ml **Lait entier**
- 1 **Gros sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour le

4 à 5 min., le temps que l'oignon commence à colorer.

5 Bien laver l'origan à l'eau froide, détacher les feuilles de la tige et déposer dans la marmite.

6 Ajouter les tomates concassées et laisser cuire pendant 5 à 7 min. en mélangeant régulièrement.

7 Ajouter les tomates roties, le bouillon de légumes et l'eau. Mélanger.

8 Porter la bisque à ébullition et baisser le feu sur moyen-doux. Laisser réduire pendant 20 min.

9 Fouetter le sucre et le lait dans la bisque et laisser réduire pendant encore 10 min.

10 Saler, poivrer puis retirer du feu.

11 Laisser la soupe refroidir 10 min. avant de la mixer à l'aide d'un mixeur plongeant. La bisque doit être bien crémeuse.

12 Passer la soupe au chinois pour éviter tout grumeau ou résidu.

Étape 3

Dressage

1 Bien laver les feuilles d'origan à l'eau fraîche et les essuyer à l'aide de papier absorbant.

2 Poivrer, ajouter quelques feuilles d'origan et servir la bisque encore chaude.

dressage
1 branche(s) **Origan frais** 1 **Poivre**