La soupe
cette potion magique

été · automne · hiver · printemps

La soupe aux tomates

Ingrédients
pour 4 personnes

- 1 kg de tomates
- 1 courgette
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc frais (entier)
- 1 cuillère à soupe de ciboulette hachée
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 1/2 litre d'eau

Préparation

Couper les extrémités de la courgette et la laver. La couper en dés.
Plonger les tomates 5 minutes dans de l'eau très chaude. Les peler et les couper en 4. Eplucher, laver et émincer l'oignon.
Laver, sécher (dans un essuie propre) et hacher la ciboulette et le persil. Les mélanger au fromage blanc. Poivrer légèrement et réserver au frais.
Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive. Y faire revenir l'oignon et la courgette. Laisser étuver quelques minutes.
Ajouter les tomates, le thym, le laurier. Couvrir d'un peu d'eau. Garder en tête que les tomates restituent beaucoup d'eau. Cuire environ 10 minutes (vérifier la cuisson des morceaux de courgettes). Retirer le thym et le laurier ; ajouter quelques filaments de safran et poivrer légèrement. Mixer finement.
Au moment de déguster, servir dans des assiettes profondes ou des bols et décorer d'une cuillère de fromage blanc aux herbes.

Astuces :
- En Hainaut aussi on produit du safran !
- Servir éventuellement avec des morceaux de pain grillé et frotté d'ail.

Adapté de https://www.colruyt.be/fr/en-cuisine/toutes-les-recettes

Procurez-vous vos légumes chez les producteurs locaux:
www.Hainaut-terredegouts.be

Province de Hainaut · Observatoire de la Santé · HD Hainaut Développement

observatoiresante.hainaut.be - hainaut-developpement.be

Editrices responsables: Helen Barthe-Batsalle - Observatoire de la Santé du Hainaut - Rue de Saint-Antoine 1, 7021 Mons - Nathalie QUEVY, Province de Hainaut - Hainaut Développement, boulevard Initialis 22 - 7000 MONS - crédit photo: Shutterstock