



Soupes chaudes Soupe à la tomate



25 min	5 min	20 min	0	352
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Peler les échalotes, les couper en rondelles.
- 2 Verser le jus des tomates pelées dans un récipient et réserver les tomates dans un saladier.
- 3 Mettre le beurre dans une grande casserole, le faire fondre sur feu doux.
- 4 Quand le beurre commence à mousser, ajouter les échalotes. Les faire suer pendant 1 à 2 minutes.
- 5 Ajouter le concentré de tomate dans la grande casserole, bien remuer pour le dissoudre. Laisser cuire tout en remuant pendant quelques minutes.
- 6 Quand les échalotes prennent une jolie couleur, ajouter la farine, remuer.
- 7 Ajouter les tomates pelées entières et les écraser dans la casserole à l'aide de la cuillère en bois.
- 8 Ajouter le jus des tomates précédemment réservé et l'eau.
- 9 Assaisonner de quatre épices et ajouter le sucre roux.
- 10 Amener la soupe à ébullition sur feu vif, couvrir et laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes.

Ingrédients
pour **4** personnes

Ingrédients pour la soupe à la tomate

800 g **Tomate(s) pelée(s) en boîte**
60 g **Beurre**
4 **Echalote(s)**
30 g **Farine**
1 c. à soupe **Sucre roux**
1 c. à soupe **Concentré de tomate**
1 c. à café **Quatre-épices**
40 cl **Eau**
10 cl **Crème liquide (fleurette)**

Ingrédients pour le dressage

4 c. à soupe **Crème liquide (fleurette)**
4 c. à café **Graines de nigelle**

Étape 2

Le dressage

- 1** Eteindre le feu, mixer le mélange directement dans la casserole à l'aide d'un mixeur plongeant.
- 2** Ajouter un peu de crème et mixer à nouveau.
- 3** A l'aide d'une louche, verser la soupe dans une assiette creuse.
- 4** Déposer quelques pointes de crème à l'aide d'une cuillère à soupe, faire quelques traits avec un cure-dent. Puis déposer quelques grains de nigelle. Déguster.
- 5** Pour plus de goût, il est possible de faire préalablement rôtir les tomates saupoudrées de cassonade au four à 180 °C (Th. 6) pendant une vingtaine de minutes.