

Soupe de tomates au basilic et oignons rouges

pour 4 personnes



DU 18 AU 28 SEPTEMBRE 2025

LA SEMAINE DU GÔT



Ingrédients

- 10 tomates
- 2 gousses d'ail
- 2 oignons rouges
- 15 feuilles de basilic
- 3 cuillères à soupe d'huile de colza oléique
- Sel
- Poivre

Recette

Étape 1 : Préparation des légumes

- Laver les tomates
- Plonger les tomates dans un grand volume d'eau bouillante 1 minute
- Refroidir les tomates dans de l'eau très froide
- Peler les tomates
- Couper la chair des tomates en cubes
- Peler l'ail et l'oignon
- Hacher l'ail
- Émincer l'oignon

Étape 2 : Préparation de la crème

- Chauffer l'huile dans une casserole
- Faire revenir l'oignon et l'ail
- Ajouter les cubes de tomate
- Cuire 5 minutes à feu doux
- Ajouter 1 litre d'eau
- Porter à ébullition
- Cuire à feu doux pendant 20 minutes
- Laisser tiédir
- Ajouter les feuilles de basilic
- Mixer