

Soupes d'été



Soupe froide de betteraves au séré

Ingrédients (pour 4 personnes)

500 g de betteraves cuites, 500 ml d'eau, 100 g de séré demi-gras, 1 échalote, 1 c. à soupe de moutarde en grains, 1 c. à soupe d'huile de colza, 1 c. à soupe de vinaigre balsamique, quelques feuilles de basilic, sel et poivre.

Préparation

Porter l'eau à ébullition.

Couper les betteraves, les mixer avec l'eau, l'huile, le vinaigre et la moutarde.

Ajouter le basilic et l'échalote coupés finement.

Laisser mijoter 15 minutes à feu doux.

Disposer dans des verrines et réserver 1 heure au frais.

Assaisonner le séré et déposer 1 c. à soupe dans chaque verrine avant de servir.

Soupe de courgettes (optionnel au chèvre frais)

Ingrédients (pour 4 personnes)

600 g de courgettes, 400 ml d'eau, 3 oignons, optionnel : 120 g de fromage de chèvre frais, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 8 feuilles de basilic, cumin et/ou coriandre, sel et poivre.

Préparation

Couper grossièrement les oignons et les courgettes, faire revenir quelques minutes dans l'huile d'olive.

Couvrir d'eau et laisser mijoter à couvert 20 minutes.

Ajouter le basilic, assaisonner et mixer le tout.

Incorporer le fromage frais, bien mélanger et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Soupe de poivrons

Ingrédients (pour 4 personnes)

4 poivrons, 400 ml d'eau, 2 oignons hachés, 1 gousse d'ail pressée, 1 bouquet de cerfeuil ficelé, 2 c. à soupe d'huile de colza de préférence oléique, 2 c. à café de miel, sel et poivre.

Préparation

Préchauffer le four à 220°.

Déposer les poivrons entiers sur une plaque chemisée, cuire durant 20 minutes au milieu du four.

Laisser-les refroidir sous un linge humide.

Peler, épépiner et émincer les poivrons, recueillir le jus.

Dans une casserole, faire suer les oignons et l'ail dans l'huile et assaisonner.

Ajouter l'eau et porter à ébullition.

Ajouter le cerfeuil, les poivrons et leur jus, laisser mijoter durant 10 minutes.

Retirer le cerfeuil, mixer la soupe et ajouter le miel.