

Portions - 4 en entrée

Préparation - 30 minutes

Cuisson - 40 minutes

Potage de tomates au basilic

ingrédients

- + 4 c. à soupe d'huile d'olive
- + 12 à 15 tomates italiennes ou 6-8 grosses tomates bien mûres
- + 1 oignon émincé
- + 5-6 gousses d'ail grossièrement hachées
- + 3-4 branches de thym frais
- + un litre de bouillon de poulet ou de légumes
- + ½ tasse de basilic frais
- + sel
- + poivre
- + quelques feuilles de basilic pour décorer
- + optionnel : 1 tasse de yogourt nature de style grec (liberté ou choix du président)

directions

- ☑ Si désiré, il est possible de retirer la peau des tomates en effectuant une incision en croix à leur base et en les ébouillantant quelques secondes. Cette étape facultative allongera le temps de préparation prévu et sachez que la peau de la tomate contient plus d'antioxydants que la chair.
- ☑ Couper les tomates en deux et les vider de leur eau de végétation.
- ☑ Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive. Ajouter les tomates et le thym et laisser compoter à feu doux pendant une vingtaine de minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien ramollies.
- ☑ À cette étape, si vous avez choisi de ne pas peler les tomates, il est possible de retirer quelques peaux avec des pinces, celles qui sont presque entièrement détachées à la cuisson. Ne pas tout retirer, les peaux restantes sont pleines de vitamines et donneront du corps au potage.
- ☑ Ajouter du bouillon de poulet ou de légumes jusqu'à ce que les tomates soient tout juste couvertes. Saler, poivrer et laisser cuire une dizaine de minutes.
- ☑ Retirer les branches de thym, ajouter le basilic puis passer le potage au pied mélangeur ou au mélangeur. Ajuster l'assaisonnement.
- ☑ Il est possible d'ajouter un quart de tasse de yogourt nature grec dans chaque bol avant de servir pour obtenir un potage onctueux et tiède.

Recette proposée par Isabelle Ouellet
Inspirée de : Gordon Ramsay