

Soupe méditerranéenne aux épices et à la tomate



Temps de préparation : 20 minutes – Temps de cuisson : 30 minutes - Nombre de parts : 6

Saison : printemps – été – automne - hiver

Ingrédients :

- 6 tomates pelées et coupées (en été) ou une grosse boîte de tomates pelées en conserve (en hiver),
- 2 oignons (de taille moyenne),
- 3 gousses d'ail,
- 10 feuilles de menthe,
- 1 noisette d'Harissa®,
- 1,5 l de bouillon de légumes (ou 1 cube de bouillon de légumes dans 1,5 l d'eau), le jus d'un 1/2 citron,
- Poivre, peu de sel en cas d'utilisation de cubes de bouillon de légumes,
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Préparation de la recette :

- Faites revenir dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, les oignons, les tomates et l'ail pendant 3 minutes,
- Ajoutez l'Harissa® et la menthe ciselée, mélangez bien,
- Ajoutez le bouillon, le jus de citron et portez à ébullition,
- Couvrez et laissez mijoter à feu moyen-doux pendant 30 minutes,
- Mixez.