



Soupes

Potage tomates-oranges

Pour 8 personnes.

Ingrédients

650 grammes de tomates (Roma)
1 décilitre de jus d'orange (pressé frais)
1 cuillère à café d'huile d'olive
1 oignon (coupé gros)
1 gousse d'ail (écrasée)
4 cuillères à soupe de yaourt
persil (frais)
1/2 cuillère à café fines herbes Provençales
3 décilitres de bouillon de légumes
pincer sucre
poivre
sel

Méthode de préparation

Enlevez la peau des tomates et coupez la chair en cubes. Faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive. Ajoutez les cubes de tomates et le bouillon de légumes. Faites mijoter cela 15 minutes. Mixez la soupe et ajoutez le jus d'orange.

Assaisonnez avec poivre, sel et sucre. Laissez refroidir la soupe 10 minutes. Répartissez-la ensuite dans les assiettes et versez dans chacune ½ cs de yoghourt.

Saupoudrez avec les épices Provençales et le persil finement haché. Si vous voulez faire un menu complet pour une fête barbecue, c'est le potage idéal.

