

CRÈME DE TOMATES 147 calories

Préparation: 15 mn

Cuisson: 40 mn

Ingrédients:

500 g de tomates

1 blanc de poireau

150 g de carottes

2 échalotes émincées

50 g de beurre

1 cc de concentré de tomate

3/4 litre de bouillon

4 cs de crème fraîche

1 cs de basilic haché

sel, poivre du moulin

1. Lavez les tomates concassez-les grossièrement.
2. Lavez le poireau et coupez-le en fines lanières. Epluchez et râpez les carottes.
3. Dans un faitout, faites étuver 10 minutes dans le beurre les échalotes émincées, les tomates, les carottes et le poireau.
Ajoutez le concentré de tomates, recouvrez avec le bouillon et laissez cuire environ 30 minutes à petits frémissements.
4. Passez le tout au tamis fin, incorporez la crème, faites rechauffer et ajoutez le sel et le poivre.

5. Versez le potage dans une soupière et saupoudrez de basilic haché au moment de servir.

Les conseils de Nina: en faisant épaissir cette soupe de légumes vous obtiendrez une sauce qui accompagnera très bien vos plats de pâtes de riz.

vous pouvez ajouter une demi gousse d'ail écrasée dans les légumes.