

Soupe du jardin d'été

La crème fraîche épaisse est légèrement acidulée car elle contient des ferments lactiques. Si tu préfères des notes plus douces, opte pour de la crème liquide.

Recette pour 8 personnes

600 g de courgettes (jaunes ou vertes) coupées en dés de 2 cm
1,2 kilos de tomates bien mûres (700 g coupées en gros dés et 500 g mixées au robot)
1 oignon émincé
250 g de haricots blancs (cocos ou tarbais) cuits
250 g de haricots verts frais (ou surgelés, mais surtout pas en boîte) coupés en tronçons de 3 cm
750 ml de bouillon de poule, de légume (ou d'eau)
200 g de crème fraîche (pas d'allégé)
100 g de parmesan fraîchement râpé
2 belles cuillères à soupe de persil frais émincé

3 C à soupe d'huile d'olive
1,5 C à café de sel
poivre noir
1 C à soupe de jus de citron
1 C à café de basilic sec
2 gousses d'ail émincées ou ½ C à café d'ail en poudre

Préparation

Dans une grande cocotte, fais sauter les oignons à feu vif dans l'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajoute l'ail et le persil, remue et laisse cuire 1 minute.

Ajoute les haricots verts, le sel, le poivre, le basilic, le jus de citron et le bouillon, amène à ébullition, et laisse cuire 5 minutes à couvert. Ajoute les courgettes, les tomates et les haricots blancs. Laisse cuire au moins 10 minutes à feu moyen vif et à couvert. Les courgettes ne doivent pas être molles, mais à peine cuites, et les haricots verts légèrement croquants.

Ajoute ensuite les tomates mixées, la crème fraîche et le parmesan. Remue bien et sers immédiatement.

