

Fiche pratique

Soupe froide rapide

@les.defis.happy.cuisine

01. La recette de base

Rien de plus simple que de réaliser une délicieuse soupe froide et sans cuisson. Cependant, un ustensile est indispensable au bon déroulé de cette recette ! Il s'agit du mixeur (qu'il soit blender ou hachoir) !



Les étapes :

- 1- Lave et découpe les légumes.
- 2- Mixe longuement (2 à 4 min) les légumes dans le mixeur afin d'obtenir une soupe bien lisse. Ajoute les épices et les aromates puis mixe une seconde fois quelques secondes.
- 3- Ajoute un filet d'eau si besoin d'allonger un peu la soupe.
- 4- Conserve la soupe au réfrigérateur. Avant de servir dispose dessus un topping.

Ingrédients: (pour 4 à 6 pers.)

- 3 c. à s. d'huile (d'olive)
- eau en fonction
- sel & poivre



Épices et autres aromates

- jus de citron (jaune ou vert), basilic, menthe, ciboulette, romarin, thym, curry, sauce soja, curcuma, paprika, vinaigre...



800g à 1kg de légumes crus (ou déjà cuits) + fruits

- tomates,
- concombre,
- céleris branche,
- betterave (déjà cuite),
- avocat,
- poivron,
- oignon,
- radis rouge,
- radis noir,
- melon,
- pastèque...

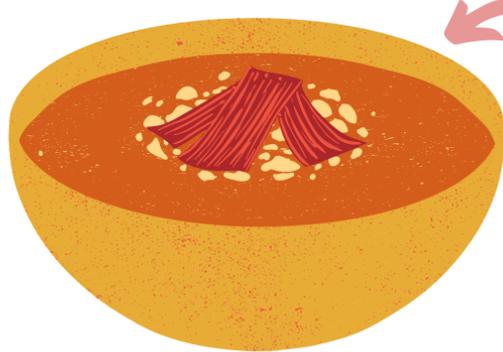


Topping & Condiments

- citron confit,
- pickles,
- olives,
- feta,
- graines,
- légumes coupés,
- morceaux de viandes ou poisson,
- croutons...



02. Nos classiques

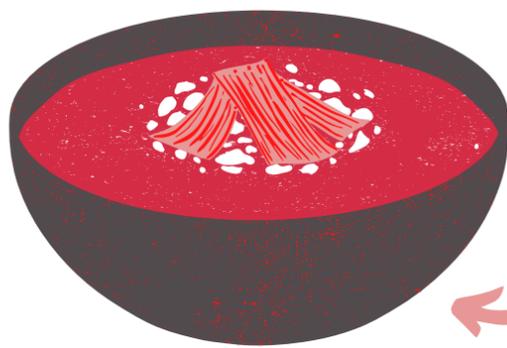
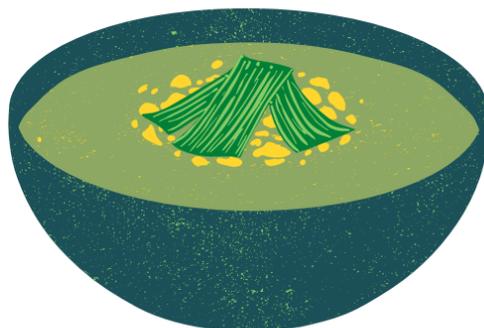


Gaspacho facile façon andalou (topping tartare de tomates cerises):

- 6 tomates bien mûres
- 1/3 gousse d'ail fraîche
- 1/2 poivron rouge
- 1 concombre
- 3 càs d'huile d'olive
- 1 càs de vinaigre de xérès
- 3 feuilles de basilic
- Sel & poivre

Gaspacho concombre, menthe & citron vert (topping graines de courges):

- 2 concombres
- 1/3 gousse d'ail fraîche
- 3 càs d'huile d'olive
- 1/2 jus de citron vert
- 8 feuilles de menthe fraîche
- Sel & poivre



Betteraves, tomates, & fraises (topping miettes de feta):

- 2 betteraves cuites
- 4 tomates
- 1/2 branche de céleri
- 200g de fraises
- 1/2 jus de citron jaune
- 3 càs d'huile d'olive
- 2 càs de vinaigre balsamique
- 3 càs de ciboulette ciselée
- Sel & poivre

03. Les astuces à connaître

Quel légumes choisir ?

Tous les légumes s'y prêtent, cependant pour plus de facilité et de rapidité choisie des légumes à consommer cru ou alors qui sont déjà cuits (comme la betterave ou un reste de poêlé de courgette).

Comment jouer avec les textures ?

L'intensité du mixeur va jouer sur la texture finale de la soupe. Tu peux choisir de mixer que légèrement et conserver une texture "moulinée" avec des morceaux. En fin de préparation tu peux allonger la soupe avec un filet d'eau pour la rendre moins épaisse.

Peur d'une soupe fade ?

Pas de panique ! Il faut oser mixer les saveurs et les épices ! Un jus de citron ou une cuillère de vinaigre pourront donner du peps au gazpacho !



04. Nos inspirations

- Gaspacho facile façon andalou
- Gaspacho concombre, menthe & citron vert
- Soupe froide de melon, abricot & romarin
- Velouté de concombre, avocat & coriandre
- Gaspacho facile à la provençale

LES DÉFIS HAPPY CUISINE

VERS UN QUOTIDIEN GOURMAND, HEALTHY & SANS PRISE DE TÊTE