Potages d'été

(quantités pour 4 personnes)

Potage de tomates

- 2 kg de tomates
- 1/2 càc de gingembre en poudre
- 1/4 de càc de cumin en poudre
- huile d'olive
- sel aux herbes

1 Couper les tomates en morceaux. Dans une cocotte à fond épais, les faire revenir dans un fond d'huile chaude, mélanger, couvrir d'eau et porter à ébullition. Cuire à feu doux pendant 10 minutes.
2 Feu éteint, ajouter les épices et le sel.
3 Mixer puis passer à la passoire fine pour éliminer les pépins et la peau.
4 Cette soupe se sert chaude, tiède ou froide, on peut rajouter un peu de coriandre fraîche ciselée dans l'assiette.

Potage à la courgette

- 500 g de courgettes coupées en petits cubes
- 4 gousses d'ail hachées
- huile d'olive
- 1 litre d'eau (ou de bouillon de légumes)
- 20 g de lentilles corail
- 1 branche de thym
- 1 càc de miso de riz ou d'orge
- 1 càs de purée d'amande blanche
- sel aux herbes

1 Faire revenir les courgettes et l'ail dans l'huile chaude. Ajouter l'eau, le thym, les lentilles et faire cuire une quinzaine de minutes.Enlever le thym, ajouter le miso, le sel (attention, le miso donne du goût et sale) et mixer.
2 Ajouter la purée d'amande, 1 petite càc dans chaque assiette ou 1 càs dans le potage (éviter de cuire la purée d'amande).

Potage aux blettes ou blettes épinards ou épinards

- 300 g de blettes cardes ou de blettes épinards ou d'épinards
- 3 càs de flocons d'avoine ou d'orge (à défaut, ne pas hésiter à utiliser un reste de riz cuit, des lentilles corail …)
- 1 litre d'eau ou de bouillon de légumes
- 1càc de miso de riz ou d'orge
- sel aux herbes, poivre

Emincer les blettes (vert et blanc) et les faire revenir dans de l'huile d'olive chaude. Quand les feuilles sont bien réduites, ajouter un litre d'eau chaude et les flocons. Laisser mijoter une quinzaine de minutes. Verser une louche de bouillon dans un bol, y mélanger le miso, ajouter ce mélange dans le potage et mixer. Saler et poivrer.

Bon appétit !