

Soupe Méditerranéenne de Poivrons Rôtis et Tomates avec Yaourt à la Menthe et Concombre

Une soupe éclatante et respectueuse de la glycémie, riche en fibres et garnie de yaourt rafraîchissant. À déguster chaude ou froide pour une énergie stable sans pics.

Préparation: 15 min

Cuisson: 30 min

Total: 45 min

Portions: 4

GL 5.5 / GI 25

Ingédients

plus extra for drizzling huile d'olive extra vierge

oignons jaunes, finement tranchés

carotte, finement hachée

poivrons rouges, grossièrement hachés

gousses d'ail, finement tranchées

piment rouge frais, tranché

tomates concassées en conserve

bouillon de légumes à faible teneur en sodium

yaourt grec nature

concombre, coupé en deux et épépiné

logifoodcoach.com/recipes/soupe-mediterraneenne-poivrons-rotis-tomates-yaourt-menthe-concombre

feuilles de menthe fraîche, hachées

Instructions

Step 1

Chauffez l'huile d'olive dans une grande casserole à fond épais à feu moyen. Ajoutez les oignons tranchés, la carotte hachée et les poivrons rouges à la casserole. Faites cuire doucement pendant 15 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce que les légumes se ramollissent et commencent à caraméliser légèrement.

Step 2

Ajoutez l'ail tranché et le piment rouge aux légumes ramollis. Continuez la cuisson pendant 2-3 minutes jusqu'à ce que le mélange soit parfumé, en remuant fréquemment pour éviter que l'ail ne brûle.

Step 3

Versez les tomates concassées en conserve et 800 ml du bouillon de légumes. Mélangez bien pour combiner tous les ingrédients. Portez le mélange à une légère ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter à découvert pendant 10-15 minutes jusqu'à ce que tous les légumes soient complètement tendres.

Step 4

Pendant que la soupe mijote, préparez la garniture de yaourt au concombre. Râpez grossièrement la moitié du concombre, puis pressez fermement dans un linge de cuisine propre pour éliminer l'excès d'eau. Dans un petit bol, combinez le concombre pressé avec le yaourt grec et la menthe hachée. Assaisonnez avec une pincée de sel et de poivre, puis réfrigérez jusqu'au service.

Step 5

Une fois que les légumes sont complètement tendres, retirez la soupe du feu. À l'aide d'un mixeur plongeant, réduisez la soupe en purée jusqu'à ce qu'elle soit complètement lisse et veloutée. Si la consistance est trop épaisse, ajoutez graduellement les 100 ml restants de bouillon jusqu'à atteindre la texture désirée.

Step 6

Remettez la soupe mixée à feu moyen-doux et réchauffez pendant 2-3 minutes. Goûtez et ajustez l'assaisonnement avec du sel et du poivre noir fraîchement moulu selon vos préférences.

Step 7

Versez la soupe chaude dans quatre bols de service. Garnissez chaque portion d'une généreuse cuillerée de yaourt à la menthe et concombre et terminez avec un trait d'huile d'olive extra vierge. Pour la gestion de la glycémie, mangez d'abord la garniture de yaourt, puis dégustez la soupe lentement. Elle peut également être servie froide comme un gazpacho.