

# SOUPE CRÉMEUSE DE TOMATES DU JARDIN



Cette soupe aux tomates du jardin est riche en légumes. Pour épaissir la soupe, nous la réduisons en purée avant d'ajouter le quinoa. La moitié-moitié et le lait ajoutent de l'onctuosité et atténuent l'acidité des tomates, ce qui permet d'équilibrer et de faire ressortir les saveurs du jardin. Servir avec du pain croustillant ou du fromage grillé.

---

## Infos

- **Temps de préparation:** 20 mins
- **Temps de cuisson:** 40 mins
- **Portions:** 8

---

## Ingredients

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 2 tasses d'oignon jaune haché
- 1 tasse de carottes hachées
- 1 tasse de céleri haché
- 1 tasse de poivron rouge haché
- 1 cuillère à soupe d'ail haché
- 2 cuillères à café d'origan séché
- 2 cuillères à café de basilic séché
- 1 cuillère à café de thym séché

- 1 cuillère à café de sel
  - 1 cuillère à café de poivre grossièrement moulu
  - 2 boîtes de 28 onces de tomates entières sans sel ajouté
  - 2 ½ tasses de lait allégé
  - 2 tasses de lait demi-écrémé
  - ½ tasse de quinoa rouge
  - Feuilles de basilic frais et/ou de persil plat pour la garniture
- 

## Préparation

### Etape 1

Faire chauffer l'huile dans un grand faitout à feu moyen-vif. Ajouter l'oignon ; cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit ramolli, environ 5 minutes. Incorporer les carottes, le céleri et le poivron ; cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 5 minutes. Incorporer l'ail, l'origan, le basilic, le thym, le sel et le poivre ; cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le parfum se dégage, environ 1 minute. Incorporer les tomates et porter à ébullition. Réduire le feu à moyen-doux et cuire, en remuant de temps en temps avec une cuillère en bois pour briser les tomates, jusqu'à épaississement, 30 à 40 minutes. Retirer du feu.

### Etape 2

Incorporer le lait et la moitié du lait maternel. Réduire la soupe en purée à l'aide d'un mixeur à immersion jusqu'à ce qu'elle épaississe et soit lisse, soit environ 1 minute (vous pouvez également verser la soupe dans un mixeur. Fermez le couvercle du mixeur et retirez la pièce centrale pour permettre à la vapeur de s'échapper. Placez une serviette propre sur l'ouverture. Mixer jusqu'à ce que la soupe épaississe et devienne lisse, environ 1 minute. Soyez prudent lorsque vous mixez des liquides chauds).

### Etape 3

Incorporer le quinoa et porter à ébullition à feu moyen-doux ; cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que le quinoa soit tendre, 10 à 15 minutes. Garnir de basilic et/ou de persil, si désiré.