

SOUPE CREME DE TOMATE.

Par Ghislain Bonneau a gbphotodidactical.ca

Dernière Révision 2012-08-09

Temps de Préparation; 15 Minutes

Temps de Cuisson; 25 Minutes.

Ceci est une petite recette et va produire seulement 3 à 4 Portions pour Adultes.

Étape # 1 – PRÉPARATION DES ÉPICES.

- ½ C.A. Thé de Poudre D'ail.
- ½ C.A. Thé de Basilique.
- 1 Pincé de Sauge.
- ¼ C.A. Thé de **Sel d'Oignon** (Pas de la poudre d'Oignon)
- ¼ C.A. Thé de Poivre de Citron.
- 1 ½ C.A. Thé de Sucre Brun.
- ¼ C.A. Thé de Mon Sel d'assaisonnement, ou juste de l'assaisonnement de Poulet Régulier.
- 1 C.A. Thé de Coriandre.
- 1 C.A. Thé de Poudre de Base de Poulet, (Bas en Sodium)
- 1 C.A. Soupe de Fromage Parmesan Râpé.

Placer tout les assaisonnement ci haut dans un petit contenant sec et placer de côté pour l'instant.



Étape # 2 – PRÉPARATION DE LA SOUPE.

Dans un plat de cuisson de 2 ou 4 pintes.

- 1 Canne de Sauce Tomate Hunt's de **398 ml**
 - 1 ½ Tasse de (Mott's Garden Cocktail) ou de Jus de Tomate régulier ou de V8. (Tous faible en Sodium)
 - 1 ½ **Tasses de Crème faible en gras ou** (Crème de 10 % ou Moitié, Moitié ou Lait)
- Quelque soit votre choix vous devez garder la quantité la même pour tout. En utilisant seulement 1 ½ Tasse de crème ou de lait cela vas faire une soupe bien épicé puisque la quantité de Crème ou de lait utilisé est assez basse. Mais si vous aimez une soupe plus douce changer la quantité de crème ou de lait de 1 ½ à 2 Tasses. Ceci va augmenter la quantité de liquide par rapport à la quantité des épices et la soupe sera plus douce. **(Voir les instructions ci basses pour plus de détails avant de commencer)**

- 1 Tasse de Nouilles Stir-Fry Instantanés ou de vermicelle de votre choix. **(Optionnel)**

METHODE:

Vous pouvez doubler cette recette tres facilement, mais n'oubliez pas que vous utiliser du lait ou de la creme donc cette soupe ne se garderas pas fraiche pour tres longtemps.

Amener la Sauce Tomate et le jus de Tomate a ébullition puis y ajouter les épices de l'étape #1 et bien brassier et baisser le feu a moyennement doux et laisser mijoter pour 10 minutes sans un couvert.

A ce point si vous goûter a la soupe vous allez la trouver trop épice, ceci est par ce que la crème ou le lait n'est pas encore dans la soupe. Le vrais goût de la soupe vas être la seulement lorsque la crème ou le lait y seras ajouter et lorsque la soupe auras mijoter pour son temps de cuisson. La quantité des épices est balance pour que la soupe goûte très bonne seulement lorsque tout les ingrédients y sont intégrés, et pas avant cela.

Après que les 10 minutes de ci haut sont fait **ajouter soit la crème ou le lait** de votre choix. **Commencer avec 1 ½ Tasse et laisser mijoter a feux doux pour un autre 10 minutes.** Apres que les 10 minutes sont écoulé, maintenant est le temps de goûter la soupe avant que vous ne décidiez d'y ajouter plus de crème ou de lait. Il est facile de rajouter de la crème ou du lait mais très difficile de l'enlever. Si vous mettez trop de crème ou de lait la soupe seras trop douce et auras perdu le bon goût des épices et il sera très difficile de rajouter des épices pour balancer la soupe a son goût désigné originale. **Croyez moi cette soupe est excellente avec seulement 1 ½ tasse de Crème ou de Lait.** Ceci permet vos ôtes de rajouter du lait ou de la crème dans leur soupe lorsque vous les servez et la soupe reste quand même assez épicé.

Après que la soupe aura mijotée pour 10 minutes avec la crème ou le Lait, la soupe est prête pour la consommation. A ce point vous pouvez y la servir ou y ajouter une Tasse de Nouilles Stir-Fry Instantanées ou de Vermicelle de votre choix. J'utilise des Nouilles Stir-Fry Instantanées par ce qu'elles cuises très vites et ne gonfles pas dans la soupe. Après avoir ajouter les nouilles Stir-Fry faire mijoter la soupe pour un autre 7 minutes puis servir. Avec d'autre Vermicelle ou pâtes, suivez les instructions sur les paquets d'emballages pour leur cuisson. Dans ce cas il est préférable de les cuire a l'avance, et de les rincer a l'eau froide et de les mettre de côté jusqu'au temps de les inséré dans la soupe.

BON APPÉTIT