

Coup de fraîcheur

Par temps ensoleillé et chaud,
la soupe, on l'aime bien glacée!
Servez-la à l'ombre du parasol,
dans de jolis bols, des petits pots
ou encore des verres à cocktail.



POTAGE AUX CAROTTES
ET AU GINGEMBRE

POTAGE AUX CAROTTES ET AU GINGEMBRE

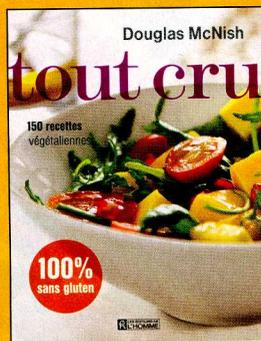
Donne 750 ml (3 tasses)

Ingrédients

- › 120 g (1 tasse) de carottes hachées (environ 2 carottes)
- › 30 ml (2 c. à soupe) de graines de sésame blanches
- › 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché
- › 5 ml (1 c. à thé) de sel de mer fin
- › 1 ml (1/4 c. à thé) de poivre de Cayenne
- › 625 ml (2 1/2 tasses) d'eau
- › 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'agave

Préparation

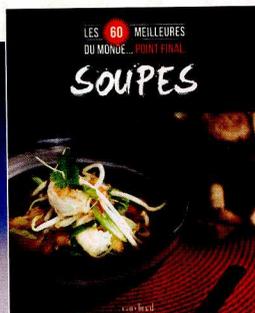
1. Au mélangeur, réduire tous les ingrédients en une purée bien lisse. L'utilisation d'un mélangeur de grande puissance est recommandée pour obtenir une homogénéité parfaite.
2. Servir immédiatement, ou couvrir et réfrigérer. La soupe se conserve trois jours au réfrigérateur.



Recette tirée de *Tout cru*, de Douglas McNish, Les Éditions de l'Homme, 23 \$

GASPACHO

Donne 4 portions



Recette tirée de *Soupes: les 60 meilleures du monde... point final*, Éditions Cardinal, 20 \$



Ingrédients

- › 1 oignon émincé
- › 1 gousse d'ail tranchée
- › 2 tomates fraîches, le cœur retiré, coupées en 4
- › 1/2 concombre pelé, coupé en rondelles
- › 1 poivron rouge grillé, épépiné, coupé en lanières
- › 1 tranche de pain sans la croûte, coupée en cubes
- › 125 ml (1/2 tasse) d'eau
- › 8 feuilles de basilic frais
- › 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de Xérès
- › 60 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- › Sel et poivre, au goût

Préparation

1. Dans une petite casserole d'eau bouillante, faire blanchir l'oignon et l'ail 5 minutes.
2. Dans un grand bol, mettre l'oignon et l'ail. Ajouter les autres ingrédients. À l'aide d'un pied mélangeur, broyer le tout jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Placer au réfrigérateur 30 minutes avant de servir.

SOUPE DE CONCOMBRE AU YOGOURT ET À LA CORIANDRE

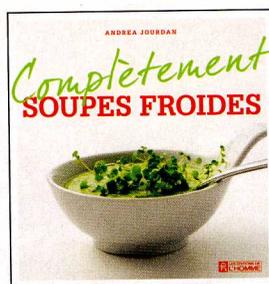
Donne 4 portions

Ingrédients

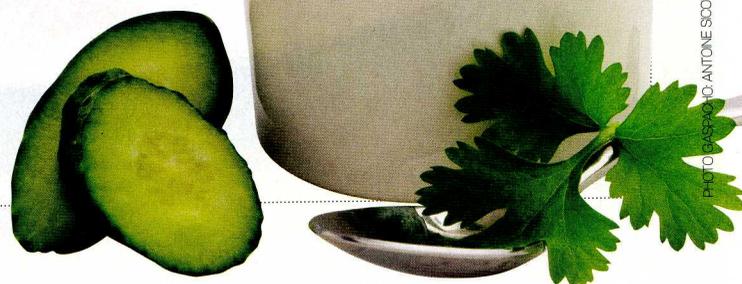
- › 2 petits oignons
- › 2 concombres, coupés en dés
- › 500 ml (2 tasses) de sauce tzatziki du commerce
- › 1 bouquet de coriandre
- › 500 ml (2 tasses) de yogourt nature à 0% de matières grasses
- › 250 ml (1 tasse) de bouillon de légumes froid
- › 1 ml (1/4 c. à thé) de poivre moulu

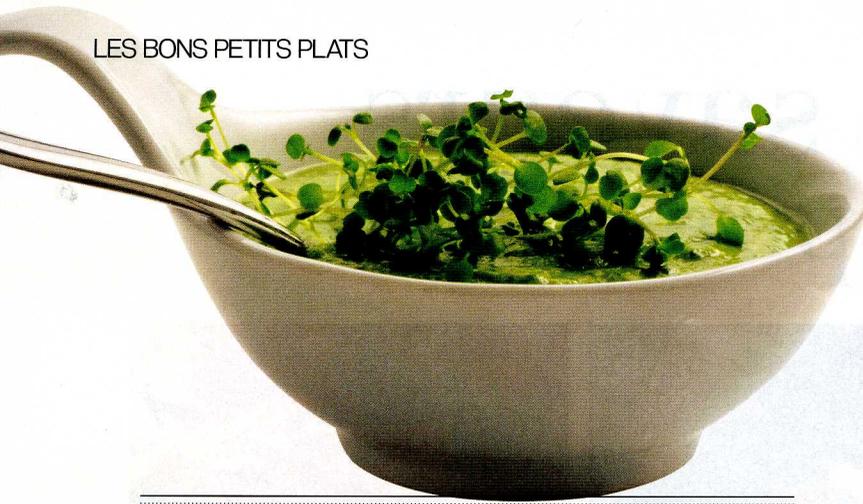
Préparation

1. Émincer l'un des oignons et le réserver pour la garniture.
2. Au mélangeur ou au robot culinaire, réduire en purée le reste des ingrédients pendant 2 minutes. Réfrigérer 1 heure.
3. Verser la soupe dans des bols, garnir de l'oignon émincé et servir immédiatement.



Les recettes de soupe au concombre et de soupe de roquette et de poire sont tirées de *Complètement soupes froides*, d'Andrea Jourdan, Les Éditions de l'Homme, 7 \$





SOUPE DE ROQUETTE ET DE POIRE

Donne 4 portions

Ingrédients

- › 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive extra vierge
- › 1 oignon haché
- › 1 pomme de terre coupée en dés
- › 1 carotte coupée en dés

- › 600 g (1 1/3 lb) de roquette
- › 2 L (8 tasses) de bouillon de légumes
- › 1 ml (1/4 c. à thé) de poivre moulu
- › 4 demi-poires au sirop (en conserve)
- › Pousses de roquette, pour garnir

Préparation

1. Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive. Ajouter l'oignon, la pomme de terre et la carotte, puis faire revenir 3 minutes. Ajouter la roquette et la laisser tomber 1 minute en touillant.
2. Verser le bouillon de légumes et porter à ébullition. Cuire à feu doux environ 20 minutes, jusqu'à ce que la pomme de terre et la carotte soient tendres. Retirer du feu. Poivrer et laisser refroidir 15 minutes.
3. Ajouter les demi-poires à la préparation. À l'aide d'un pied mélangeur ou au robot culinaire, réduire le tout en une purée lisse. Réfrigérer 2 heures.
4. Verser la soupe dans des bols, parsemer de pousses de roquette et servir.

SOUPE AU CONCOMBRE ET À L'AVOCAT

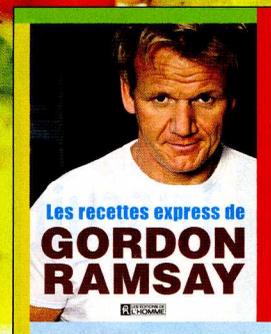
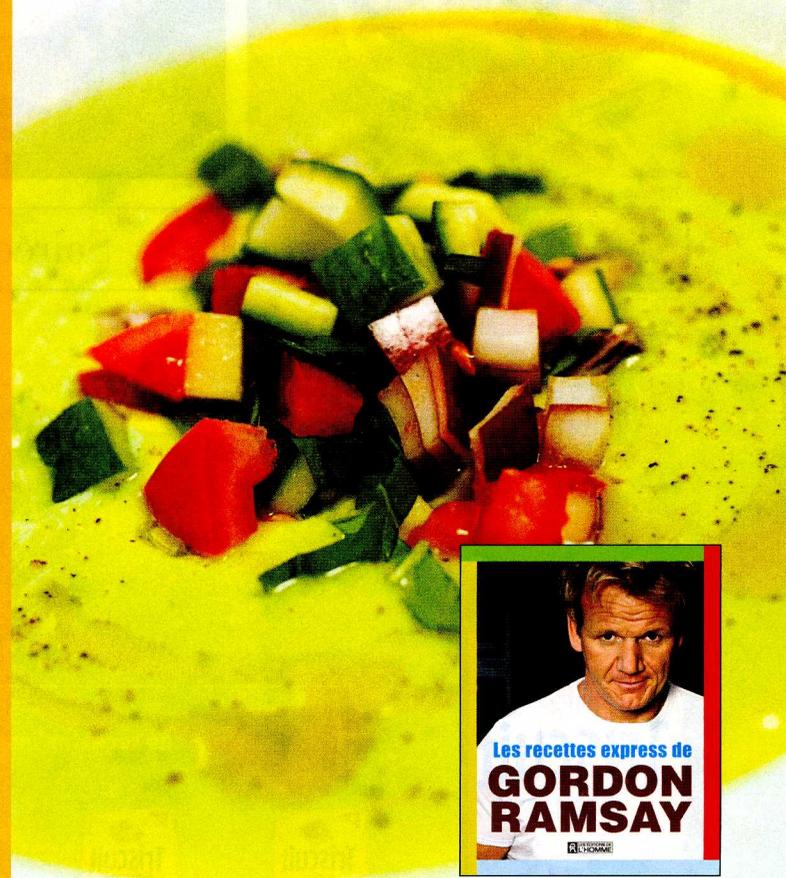
Donne 4 portions

Ingrédients

- › 2 gros concombres d'environ 400 g (1 lb) chacun
- › Le jus de 1 citron, plus ou moins, au goût
- › 2 avocats mûrs
- › 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt à la grecque
- › 15 ml (1 c. à soupe) de sauce Worcestershire
- › Sel et poivre, au goût
- › 1/2 oignon rouge taillé en petits dés
- › 1 tomate épépinée et taillée en petits dés
- › 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive + un peu pour garnir
- › 3 ou 4 feuilles de basilic finement hachées

Préparation

1. Peler les concombres, les couper en quatre sur la longueur et les épéminer. Couper un des quarts en petits dés et réserver. Hacher grossièrement le reste et les mettre dans un mélangeur avec la moitié du jus de citron. Réduire en un mélange bien lisse.
2. Couper les avocats en deux, retirer les noyaux et les peler. Couper l'une des moitiés en petits dés, arroser d'un peu de jus de citron et réserver avec les dés de concombre.
3. Mettre les demi-avocats dans la purée de concombre. Ajouter le yogourt et la sauce Worcestershire et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture parfaitement lisse. Saler, poivrer, et ajouter du jus de citron, au goût. Réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
4. Dans un bol, mettre les dés d'oignon et de tomate, l'huile d'olive et le basilic. Ajouter les dés de concombre et d'avocat et mélanger délicatement.
5. Verser la soupe bien froide dans des bols. Rectifier l'assaisonnement, si nécessaire. Garnir du mélange de légumes, puis arroser d'un filet d'huile.



Recette tirée de *Les recettes express de Gordon Ramsay*, Les Éditions de l'Homme, 30 \$

SOUPE DE FRAISES À LA MENTHE

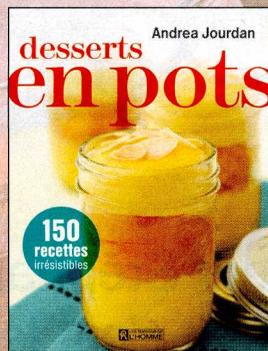
Donne 6 portions

Ingrédients

- › 600 g (4 tasses) de fraises fraîches
- › 60 g (1/2 tasse) de sucre glace
- › 250 ml (1 tasse) de jus d'orange
- › 45 ml (3 c. à soupe) de menthe fraîche, hachée
- › 15 ml (1 c. à soupe) zeste d'orange
- › 5 ml (1 c. à thé) de sucre
- › 15 ml (1 c. à soupe) d'amandes effilées
- › 60 ml (4 c. à soupe) de yogourt nature
- › 6 feuilles de menthe

Préparation

1. Au robot culinaire ou au mélangeur, réduire les fraises en purée. Ajouter le sucre glace et mélanger 1 minute. Ajouter le jus d'orange et mélanger une autre minute. Ajouter 15 ml (1 c. à soupe) de menthe hachée et mélanger encore 1 minute. Répartir la soupe de fraises dans des pots et réfrigérer 1 heure.
2. Dans un bol, mettre le reste de la menthe hachée, le zeste d'orange, le sucre et les amandes. Ajouter le yogourt, et bien mélanger. Déposer 15 ml (1 c. à soupe) de la préparation au yogourt sur la soupe de fraises. Garnir d'une feuille de menthe et servir immédiatement.



Recette tirée de *Desserts en pots*,
d'Andrea Jourdan,
les Éditions de l'Homme, 23 \$