

Soupe et entrée

Potage mexicain épicé aux poivrons rouges et tomates, accompagné de yaourt à l'avocat et à la coriandre

Temps total :

40 mn

Parts :

6-8

Ingrédients

Potage aux poivrons rouges et tomates

- 60ml d'huile d'olive
- 1 oignon émincé
- 2 poivrons rouges épépinés et émincés
- 1 piment rouge épépiné et émincé
- 400 gr de tomates pelées épépinées et hachées
- 1,5 l de bouillon de légumes
- 2 càs de mélange d'épices mexicaines
- Jus d'un citron
- Épices

Yaourt à l'avocat et à la coriandre

- 360 gr de yaourt maigre nature
- 2 avocats pelés et dénoyautés
- 1 gousse d'ail pelée
- 1 càs de sel
- Une petite poignée de feuilles de coriandre hachées
- Jus d'un citron vert

Méthode

Préparation :

15

Cuisson :

25

Parts :

6-8

Difficulté :

[Missing text '/recipes/details/difficulty' for 'French (Belgium)'] 0

1. Pour le potage, faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Faites suer les oignons, les poivrons rouges, le piment rouge et le mélange d'épices mexicaines à feu doux pendant 2 à 3 minutes.
2. Ajoutez les tomates et poursuivez la cuisson pendant une dizaine de minutes.
3. Ajoutez le bouillon de légumes et faites réduire pendant 6 à 8 minutes.
4. Avec votre mixeur plongeant Braun, mixez en un potage crémeux. Passez le potage dans un fin tamis et assaisonnez à votre goût.
5. Pour le yaourt à l'avocat et à la coriandre, versez tous les ingrédients dans un bol et, avec votre mixeur plongeant Braun, mixez jusqu'à obtention d'un mélange bien homogène.

Servez le potage mexicain aux poivrons rouges et tomates avec le yaourt à l'avocat et à la coriandre et saupoudrez d'épices mexicaines.