

# RECETTE

## SOUPE DE TOMATES

Famille Recette

Soupes Chaudes

Proposée par :

LAUREBB

### Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

	Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1	LV					1
2	Assais.					1
3	Assais.				1	
4	Assais.					0,5
5	Assais.		100			
6	Assais.					0,5
7	MG				1	
8	Assais.					1
9	Assais.		100			
10						
11						
12						
13						
14						
15						

( CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café )

[Consulter le fichier Equivalences](#)

### Savoir-Faire

Verser l'huile dans une sauteuse. Faire revenir légèrement l'échalote finement émincée dans l'huile chaude. Ajouter le contenu de la boîte de tomates entières. Les écraser à l'aide d'une spatule. Verser le vin blanc sec, l'eau, les herbes de Provence, le laurier. Saler et poivrer. Ajouter le demi cube de bouillon (volaille, ou bœuf, ou légumes, selon votre goût). Faire mijoter à feu doux environ 10 mns. Ajouter l'ail écrasé selon votre goût. Laisser encore mijoter 5 mns, puis verser dans 2 assiettes creuses. Si vous aimez l'ail, frottez-en une tranche de pain grillé et servir. Déguster très chaud aussitôt.

### Coup de Patte du Chef

Soupe "express" parfaite lorsqu'on a peu de temps devant soi.

### Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Fruits	1	1	1	1	FRU
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.