

Soupe à la Tomate

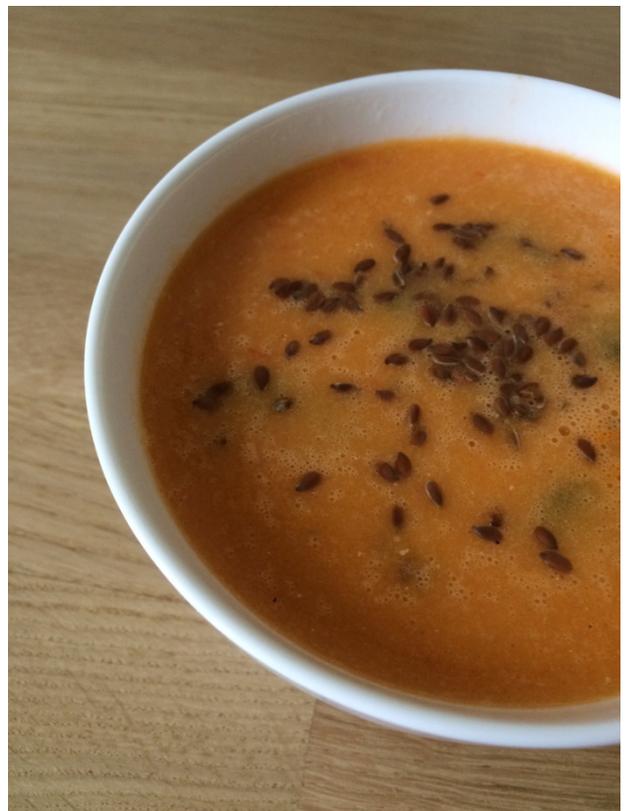
Dans cette recette, on utilisera des ingrédients qui vous feront du bien, comme à chaque fois !

- Des tomates, peu caloriques en cas de prise de poids et excellent antioxydant.
- De l'ail, antiinflammatoire et puissant antiseptique.
- Du thym, au vertus antibactériennes.

Pour 2 personnes

6 tomates
1 gousse d'ail
1 oignon
1 yaourt
Thym
Huile d'olive
Sel, poivre

- Épluchez votre oignon et émincez-le grossièrement.
- Épluchez votre gousse d'ail, coupez-la en deux et dégermez.
- Dans une casserole, versez un fond d'huile d'olive et faites revenir l'ail et l'oignon.
- Ajoutez les tomates coupées en 4. Couvrez d'eau. Laissez cuire 20 minutes.
- Retirez du feu. Ajoutez le yaourt nature, mixez, assaisonnez et dégustez !



Cette soupe peut-être également dégustée froide en été, un régal !