Les recettes de la Sing a Soupe d’été

Soupe rouge

Ingrédients

- Tomates bien mûres
- Oignon
- Ail
- Huile d'olive
- Jus de citron
- Un peu d'eau
- Sel et poivre

Préparation

Coupez les tomates, l'oignon et l'ail en morceaux. Mixez-les avec un peu d'eau jusqu'à obtenir une texture lisse et fluide.

Ajoutez ensuite un filet d'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre. Ajustez l'assaisonnement selon vos goûts.

Soupe verte

Ingrédients

- Concombre (partiellement épluché)
- Courgette (partiellement épluchée)
- Oignon
- Ail
- Lait de coco
- Jus de citron
- Sel et poivre

Préparation

Coupez tous les légumes en morceaux. Mixez-les avec le lait de coco et un peu d'eau si nécessaire pour obtenir la consistance souhaitée.

Ajoutez le jus de citron, le sel et le poivre, puis rectifiez l'assaisonnement à votre convenance.

Soupe rose

Ingrédients

- Tomates
- Concombres

- Courgettes
- Oignon
- Ail
- Huile d'olive
- Jus de citron
- Un peu d'eau
- Vinaigre (quelques gouttes)
- Sel et poivre

Préparation

Coupez les légumes en morceaux puis mixez-les avec un peu d'eau, le jus de citron et un filet d'huile d'olive.

Assaisonnez avec le sel, le poivre et ajoutez quelques gouttes de vinaigre selon votre goût. Mixez une dernière fois avant de servir bien frais.

Le petit conseil des Zozios

En cas de fortes chaleurs, ajoutez quelques glaçons directement dans la soupe juste avant de la déguster.

Elle restera bien fraîche plus longtemps… et c'est encore meilleur !