DENNER

Soupe aux carottes et feta à l'huile de chili

Simple à préparer, délicieuse en bouche et ménageant le porte-monnaie: cette soupe aux carottes à la feta convainc sur toute la ligne.

Carottes, pommes de terre et oignons sont des légumes que la plupart des Suisses ont presque toujours dans leur réfrigérateur ou leur garde-manger. Ce plat est donc idéal lorsqu'on veut servir sur le pouce quelque chose de chaud après une longue journée. La soupe est préparée en un rien de temps et, combinée à une tranche de pain, elle constitue un repas très sain.

Avec sa saveur intense et légèrement acide, le fromage grec salé ajoute une note épicée à ce plat. Ceux qui n'aiment pas trop les plats épicés ou qui cuisinent pour des enfants n'ajoutent simplement pas l'huile de chili.

Soupe aux carottes

- 1 cs d'huile d'olive
- 1 petite poignée de thym
- 1 gros oignon, pelé et haché grossièrement
- 2 gousses d'ail, pelées et hachées grossièrement
- 500 g de carottes, pelées et coupées en rondelles de 2 cm
- 1 pomme de terre moyenne, pelée et coupée en cubes de 2 cm
- 800 ml de bouillon de légumes
- 50 ml de crème entière
- Sel et poivre selon les goûts

Garnitures

- 200 g de feta
- Un peu d'huile de chili
- Un peu de menthe, finement hachée
- Un peu de zeste de citron bio
- Des graines de sésame grillées

Préparation de la soupe

1. Chauffez l'huile dans une casserole. Ajoutez le thym, l'oignon et l'ail en morceaux et faites revenir jusqu'à ce que les légumes soient dorés.

2. Ajoutez les morceaux de carottes et de pommes de terre et continuez à faire sauter pendant 1 minute.
3. Déglacez avec le bouillon et laissez mijoter à couvert jusqu'à ce que les légumes soient tendres (environ 15 à 20 minutes).
4. Retirez la casserole du feu et réduisez les légumes en purée avec un mixeur. Ajoutez la crème entière et assaisonnez avec sel et poivre.

Dressage des garnitures

1. Répartissez la soupe dans quatre bols ou assiettes, arrosez-les d'un peu d'huile de chili et garnissez chacun d'une cinquantaine de grammes de feta émiettée, de menthe, de zeste de citron et de graines de sésame.

Temps de préparation: environ 30 minutes

Jean-René Germanier Johannisberg de Chamoson AOC Valais

Robe dorée pâle. Nez élégant de coings, d'abricots et de pierres humides. Bouche pleine à l'acidité équilibrée. Finale très persistante.

Voir dans le weinshop >