**SOUPE DE TOMATES ET BRUSCHETTAS AUX POIVRONS**

Cette semaine, nous vous proposons de préparer une soupe de tomates accompagnée de ses bruschettas pour deux personnes.

1. **Les ustensiles** :
* 1 casserole
* 1 petit couteau à légumes
* 1 ouvre-boîte
* 1 presse ail
* 1 louche
* 1 petite cuillère
* 1 verre à eau
* 1 mixeur
* 2 bols à soupe
* 2 maniques

Facultatif : Si vous réalisez les bruschettas vous-même, un four ou un grille-pain sera nécessaire, de même qu’un couteau à pain.

1. **Les ingrédients :**
* 1 oignon
* 1 gousse dail
* 1 carotte
* 7 tomates prunes OU cerises
* 1 petite boîte de concentré de tomates
* 2 cuillères à café de thym séché
* 2 cuillères à café de paprika
* 8 bruschettas OU 8 biscottes
* 80 grammes de pesto de poivron rouge (équivaut à 6 cuillères à soupe)
* 50 grammes de fromage râpé Grana Padano OU Parmesan (équivaut à 5 cuillères à soupe)
* 1 cuillère à café de miel
* 1 cube de bouillon de légumes
* Poivre et sel

Facultatif : Si vous réalisez vos bruschettas vous-même, un pain ciabatta.

1. **Les étapes :**
* Installez le matériel et les ingrédients sur le plan de travail
* Lavez les légumes
* Coupez grossièrement l’oignon, la carotte et les tomates, et mettez les légumes dans une casserole
* Pressez la gousse d’ail à l’aide d’un presse-ail et ajoutez-la dans la casserole également.
* Recouvrez le tout avec 3 verres d’eau.

***Le conseil du chef : Si vous le souhaitez, avant de recouvrir vos légumes d’eau, faites-les suer dans un peu d’huile d’olive. Cela sera encore meilleur***.

* Ajoutez le thym, le paprika, le concentré de tomates et le cube de bouillon.
* Salez et poivrez
* Amenez à ébullition, puis laissez mijoter 20 minutes à feu doux.
* Ajoutez le miel et laissez encore mijoter 2 minutes
* Retirez la casserole du feu et laissez refroidir
* Ajoutez la moitié du fromage (Grana Padano ou Parmesan)
* Mixez le tout pour obtenir votre soupe. Ajoutez un peu d’eau si vous souhaitez qu’elle soit moins épaisse.
* ***Pour les bruschettas, le chef vous conseille d’utiliser des bruschettas toutes prêtes, ou des biscottes.***
	+ Alternative : Vous pouvez réaliser vos bruschettas vous-même. Pour ce faire, coupez votre ciabatta en tranches et passez- les au grille-pain, ou 10 minutes dans un four préchauffé à 200 degrés. Laissez-les ensuite refroidir.
* Garnissez chaque bruschetta d’environ deux cuillères à café de pesto de poivron rouge.
* Versez votre soupe dans les bols et garnissez avec le reste du fromage.
* Dégustez la soupe (chaude ou froide selon vos goûts) accompagnée des bruschettas

Bon appétit !

Les ergothérapeutes d’Eqla