



Recette : Soupe aux concombres

sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine),
hypotoxique et végétalien.

Cette recette est inspirée de la recette Potage aux concombres du livre de Renée Frappier, Le guide de l'alimentation saine et naturelle, tome 2.

PORTIONS : 6

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon jaune, haché finement
- 875 g (7 tasses) de concombres, pelés et coupés en petits cubes (environ 3 concombres anglais)
- 125 g (1 tasse) de carottes, pelées et coupées en petits cubes
- 45 ml (3 c. à soupe) de farine tout usage *La Merveilleuse*
- 3,5 ml (3/4 c. à thé) de sel
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de piment de cayenne moulu
- Poivre, au goût
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet chaud (ou de légumes pour la version végétalienne)
- 500 ml (2 tasses) de boisson végétale, au goût, chaude
- 60 ml (4 c. à soupe) de persil frais, ciselé
- 45 ml (3 c. à soupe) de fécule de tapioca diluée dans la même quantité d'eau



Une soupe aux concombres... pourquoi pas? Simple de préparation, elle fait le bonheur de mes enfants!

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile. Ajouter les légumes, couvrir et cuire à feu moyen-doux environ 15 minutes.
2. Retirer du feu et ajouter la farine, le sel, le piment de cayenne et le poivre en brassant à l'aide d'une cuiller de bois.
3. Ajouter ensuite le bouillon, la boisson végétale et le persil en brassant à l'aide d'un fouet, pour éviter la formation de grumeaux.
4. Sans cesser de remuer à l'aide d'un fouet, porter le mélange à ébullition sur feu moyen. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant environ 15 minutes, en remuant fréquemment pour éviter que la soupe n'adhère au fond de la casserole.
5. Lorsque les légumes sont tendres, porter de nouveau à ébullition et ajouter le mélange de fécule de tapioca, en remuant bien à l'aide d'un fouet; la soupe épaissira légèrement.
6. Rectifier l'assaisonnement au goût. Si vous désirez une soupe encore plus épaisse, simplement rajouter un peu de fécule de tapioca, diluée dans de

l'eau, afin d'obtenir la consistance désirée.