

La recette. Soupe de fin d'été des Temps-Bouilles

L'automne est là et les températures baissent... Pour se réchauffer, voici une recette de soupe anti-gaspi à base de légumes de fin d'été, concoctée par les Temps-Bouilles !

Cette association morlaisienne propose depuis plusieurs années des animations de sensibilisation au gaspillage alimentaire, à travers la transformation d'invendus collectés pour préparer des repas, buffets pour des événements de structures partenaires. Lors de chaque événement, différents publics se croisent en cuisines: bénévoles des Temps-bouilles de tous âges et tous horizons, et personnes en insertion (Don Bosco, Mission Locale, IBEP, etc.). Elle porte actuellement un projet de ressourcerie alimentaire.

<https://www.facebook.com/LesTempsBouilles/>

Ingrédients :

- 5 tomates (bien mûres ou trop mûres).

- 1 oignon.

- 1 gousse d'ail.

- 1 courgette en fin de vie.
- 2 pommes de terre de taille moyenne.
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 1 demi verre de vin blanc.
- 1 cuillère A soupe de vinaigre balsamique.
- Quelques queues de persil ou d'autres herbes aromatiques. On peut y ajouter quelques fanes de carottes par exemple.

Préparation

- Laver les légumes puis les tailler en paysanne (les tomates et les oignons en 4, le reste en gros morceaux).
- Faire revenir à feu moyen les oignons et l'ail avec l'huile dans un grand faitout, sans coloration.
- Saler légèrement pour accélérer l'évaporation. Y ajouter les autres légumes et les herbes puis déglacer avec le vin blanc.
- Une fois le vin porté à ébullition, mouiller à hauteur avec de l'eau.

- Laisser cuire à feu moyen pendant 30 à 40 minutes.
- Vérifier que les pommes de terres soient bien cuites.
- Retirer du feu.
- Ajouter le vinaigre balsamique puis rectifier l'assaisonnement (sel et piment d'Espelette ou poivre).
- Attention à ne pas mettre de gros sel dans l'eau de cuisson. Préférer un ajustement en fin de cuisson car les soupes ont tendance à se concentrer en sel en cuisant.
- Servir avec quelques croûtons maison confectionnés avec du vieux pain, un trait d'huile d'olive de bonne qualité, quelques olives ou encore un peu de parmesan.