

## Soupe froide de tomate au yogourt

### Ingrédients

*Préparation: env. 30 min*

*Pour 4 personnes*

1 kg de tomates  
1,25 dl de bouillon de légumes  
1 gousse d'ail, pressée  
450 g de yogourt nature  
sel, poivre  
1 pincée de sucre  
basilic taillé en julienne

basilic pour décorer



### Préparation

1. Entailler les tomates en croix, les plonger brièvement dans de l'eau bouillante, les monder et les concasser.
2. Réduire les tomates en purée avec le bouillon et l'ail. Incorporer le yogourt et assaisonner. Ajouter le sucre et le basilic en mélangeant. Réserver la soupe au frais.
3. Verser la soupe de tomate au yogourt dans des assiettes creuses. Décorer de basilic.

### Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 128 calories, 7 g de protéines, 13 g de glucides, 5 g de lipides.

