

Soupe verte mexicaine

Par Régál



Niveau de difficulté Facile

Coût Bon marché

Temps de préparation 30 min

Temps de cuisson 35 min

Catégories : Entrées, Etranger, Légumes, Plats, Recettes du monde

Découvrez notre recette originale et rafraîchissante de soupe verte mexicaine ! Un plat gourmand et épicé qui plaira à tous en entrée ...

Pour 6 personnes

Ingrédients

500 g Tomates vertes
2 Courgettes
1 Avocat
2 Poivrons verts
1 Oignon
1 Gousse d'ail
1 Piment vert
1 petit bouquet Coriandre
30 g Graines de courge
50 g Feta
75 cl Bouillon de volaille
Sel et poivre
Huile

Réalisation

- 1 Commencez cette **recette de soupe verte mexicaine** en pelant et en éminçant l'oignon et l'ail. Lavez, épépinez et coupez les poivrons et le piment en morceaux. Lavez les tomates, coupez-les en quartiers. Rincez et coupez les courgettes en morceaux. Ouvrez et dénoyautez l'avocat. Récupérez la chair et coupez-la en morceaux. Rincez et effeuillez la coriandre. Réservez la moitié des feuilles pour la décoration.
- 2 Faites chauffer un filet d'huile dans une cocotte. Ajoutez l'oignon, l'ail, le poivron et le piment. Faites revenir 5 min, sans coloration. Ajoutez **les tomates, les courgettes, la coriandre et l'avocat**. Salez, poivrez, versez le bouillon. Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter 30 min.
- 3 À l'issue de la cuisson, **mixez finement la soupe**. Rectifiez l'assaisonnement.
- 4 Versez la soupe dans les assiettes. **Émiettez la feta sur le dessus**. Ajoutez quelques graines de courge et les feuilles de coriandre réservées.

Si vous avez aimé notre soupe verte mexicaine...

- Vous aimerez aussi nos **recettes de cuisine mexicaine**
- Notre **mole mexicain**
- Notre **soupe de poulet à la mexicaine**
- Notre **soupe froide avocat-concombre et petits crackers noisette**