



Temps Total
45 MIN.

Portion
250ML (8 OZ)

Difficulté
EASY

Rendements
24

Cette soupe fraîche contient du Cocktail aux légumes V8MD et propose des saveurs estivales, dont des courgettes, des carottes, de l'ail, des oignons, du maïs, des échalotes, des tomates et du basilic.

INGRÉDIENTS

	POIDS	MESURE
Huile végétale	2 c. à s.	30 mL
Oignon doux, haché	1 t.	250 mL
Ail, émincé	2 c. à s.	30 mL
Carottes, hachées	3 1/2 t.	875 mL
Courgette, en dés	4 t.	1 L
Cocktail aux légumes V8	3 pintes	3 L
Jus de citron	1/3 t.	90 mL
Zeste de citron	2 c. à s.	30 mL
Maïs en grains surgelé, décongelé, égouttés	3 t.	750 mL
Tomates en conserve, en dés	2 t.	500 mL
Échalotes, émincées	1 t.	250 mL
Feuilles de basilic, fraîches, en julienne	1 t.	250 mL
Sauce piquante aux poivrons rouges	1 c. à s.	15 mL



INSTRUCTIONS

1. Dans un grand chaudron, faire chauffer l'huile à feu moyen-élevé; ajouter les oignons et faire sauter pendant 4 minutes, en remuant souvent.

2. Incorporer l'ail et continuer à faire cuire pendant 2 minutes.

3. Ajouter les carottes et faire cuire pendant 2 minutes, en remuant souvent.

4. Ajouter les courgettes dans le poêle et faire cuire pendant 3 minutes, jusqu'à ce que les végétaux soient tendres et croquants. Retirer du feu.

5. Ajouter, en mélangeant, **le Cocktail aux légumes V8**, le jus et le zeste de citron. Mettre le couvercle.

6. Mélanger le maïs, les tomates, les échalotes, le basilic et la sauce aux poivrons dans le mélange de soupe. Mettre le couvercle.

Point critique de maîtrise: Réfrigérer à une température inférieure à 4°C (40°F) pendant au moins 4 heures avant de servir.

7. Garnir avec des bâtonnets de concombre, des branches de céleri, d'oignons marinés, de branches de fines herbes