

Les soupes de légumes froides sont très rafraîchissantes et fort appréciées des enfants durant les chaleurs estivales. De nombreux légumes de saison et même des fruits, tels que courgette, tomate, concombre, fraise ou orange, peuvent entrer dans leur composition. On les servira soit en entrée du plat principal, soit au goûter pour accompagner les tartines. Petits et grands se réjouiront de les déguster !

SOUPE FROIDE DE CAROTTES, ORANGES ET TOMATES (4 PERSONNES)

Temps de préparation : 25 minutes

Ingrédients

600g de carottes
1 tomate juteuse
3 oranges
Coriandre frais
1 échalote
Vinaigre balsamique ou de vin

Préparation

Laver et éplucher les carottes.
Les cuire ensuite à la vapeur.
Laver la tomate et en ôter les pépins.
Éplucher puis hacher l'échalote.
Presser les oranges en prenant bien soin d'en retirer les pépins.
Mixer les carottes tièdes avec l'orange, la tomate et l'échalote.
Ajouter le vinaigre et les feuilles de coriandre selon votre goût.
Placer la soupe dans le frigo 2 heures avant consommation.

MOUSSE DE FRAISES À LA MENTHE (1 PERSONNE)

Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients

100g de fraises
Un demi-citron pressé
2 ou 3 feuilles de menthe

Préparation

Laver les fraises et en retirer les queues.
Laver la menthe.
Mixer les fraises et la menthe.
Ajouter le jus de citron. Bien mélanger.

Cette préparation peut être servie en « cocktail ». Si l'on y ajoute un peu de farine instantanée, elle deviendra une «mousse ».
C'est délicieux dans les deux cas !

Nathalie CLAES
Amal ALAOU
Diététiciennes pédiatriques

