Potage aux tomates et poivrons rouges

INGRÉDIENTS

Pour **6 portions**:

- 1 kg de tomates mûres
- 5 poivrons rouges
- 1 gros oignon
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. d'édulcorant au sucralose
- 700 ml de bouillon de légumes
- 3 branches de romarin
- Poivre et sel

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 220°C.

Couper les poivrons en deux ; jeter le cœur et les pépins avant de les couper une nouvelle fois en deux.

Recouvrir un plat allant au four de papier aluminium et y disposer les morceaux de poivrons. Enfourner pendant 30 à 35 minutes jusqu'à ce que la peau des poivrons noircisse.

Retirer le plat du four et poursuivre la cuisson du poivron à la vapeur encore quelques minutes à l'aide d'un sac de congélation.

Retirer les morceaux de poivron du sac et les peler.

Blanchir et peler les tomates avant de les couper en dés.

Peler et couper l'oignon en petits morceaux. Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole et y faire légèrement brunir l'oignon.

Ajouter le bouillon de légumes et porter à ébullition.

Ajouter les tomates, la poudre au sucralose et le romarin. Bien mélanger.

Mettre le couvercle et faire cuire à feu deux une 20aine de minutes. Mélanger régulièrement. Retirer les branches de romarin. Ajouter les morceaux de poivron et mixer le potage. Rectifier l'assaisonnement.

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS VALIDÉES SUR LES ÉDULCORANTS EN LIGNE:

www.EDULCORANTS.eu