

Savourez vos soirées : Le velouté de tomate idéal pour une digestion sereine

Les secrets d'une base aromatique douce

- Privilégiez des tomates mûres à point ou des tomates pelées en conserve de haute qualité pour une saveur équilibrée toute l'année.
- Faites revenir lentement les oignons et l'ail dans de l'huile d'olive à feu doux : cette étape est cruciale pour obtenir une base aromatique non irritante.
- Neutralisez naturellement l'acidité des tomates en ajoutant une carotte râpée ou une petite pincée de sucre lors de la cuisson.

Techniques pour une texture veloutée

- Utilisez un mixeur plongeant puissant pour obtenir une consistance parfaitement lisse.
- Passez la préparation au chinois pour éliminer les peaux et les pépins, garantissant ainsi une texture fine et agréable.
- Intégrez des herbes fraîches, comme le basilic, uniquement en fin de cuisson pour préserver toutes leurs propriétés aromatiques.

Conseils de dégustation pour un dîner apaisant

- Servez votre velouté tiède ou chaud, mais jamais brûlant, pour faciliter une digestion optimale avant le coucher.
- Apportez de l'onctuosité sans lourdeur avec une cuillère à soupe de crème fraîche, de lait de coco ou un filet d'huile d'olive ajouté au moment de servir.
- Complétez votre repas avec une tranche de pain au levain grillé ou des croûtons maison pour apporter du contraste et une satiété durable.