



Soupe chicorée et tomate

03/04/2018 à 12h46

Par [Cathy Selena](#)

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 30 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 8 tomates
- 2 oignons
- 2 avocats
- 1 gousse d'ail
- 4 racines de chicorée sauvage
- 8 feuilles de coriandre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 petit piment rouge

Préparation :

- Faites bouillir 1/2 litre d'eau et laissez infuser les racines de chicorée sauvage durant 15 minutes. Puis, retirez-les.
- Epluchez les tomates et faites-les revenir avec les oignons pelés et émincés et l'ail haché dans l'huile d'olive.
- Ajoutez l'infusion, la coriandre rincée et le piment, puis laissez cuire durant 15 minutes.
- Mixez le tout avec les avocats épluchés et coupés en dés. C'est prêt !

L'astuce du chef :

La Chicorée sauvage peut être trouvée dans les boutiques bio.