

Soupe de fraises à la menthe (et/ou au basilic)

Temps de préparation : 1h de marinade + 10 minutes de préparation

Ingrédients pour 4 personnes :

- 300g de fraises
- Une dizaine de feuilles de menthe (et/ou de basilic) plus quelques jolies sommités pour garnir
- 20 g de sucre ou de miel (soit 1 càs)
- 20 g de sucre (soit 1 càs)
- 10 cl de liqueur (type pineau, muscat, soho, etc.)

Matériel :

- 1 planche à découper
- 1 casserole
- 1 mixeur (blender ou mixeur à tête plongeante)

Préparation :

Laver les feuilles de menthe ou de basilic, retirer les éventuelles tiges.

Dans une petite casserole, porter à ébullition un verre d'eau avec une càs de sucre (ou de miel), une fois à ébullition couper le feu et ajouter les feuilles grossièrement froissées et déchirées entre vos mains.

Laisser refroidir à température ambiante puis au réfrigérateur jusqu'à ce que la préparation soit bien froide.

Laver et équeuter les fraises en deux. Couper les très grosses en quartiers, les moyennes en deux, et garder les petites entières. Les placer dans un bol ou un saladier, les saupoudrer d'une càs de sucre et d'un trait de liqueur (l'équivalent d'une càs).

Bien mélanger et laisser mariner au frais environ 1h. Sous l'action de l'alcool et du sucre les fraises auront rendu un peu de jus, se seront assouplies et auront pris une légère brillance.

Au moment de servir, sélectionner quelques jolis morceaux de fraises pour la décoration puis placer dans le blender le reste des fraises. Mixer jusqu'à obtenir une soupe et rallonger pour atteindre la texture qui vous plait avec le sirop frais. Vous pouvez choisir de mixer ou non les herbes qui ont mariné dans le sirop ce qui renforcera le goût mais donnera un aspect pointillé de vert à votre soupe. Vous pouvez même mixer des feuilles fraîches pour apporter plus de goût de menthe ou de basilic si vous le souhaitez.



A ce stade vous pouvez filtrer ou non la soupe (selon votre préférence) pour retirer les morceaux d'herbes, les petits pépins des fraises, etc.

Servir bien frais dans une assiette creuse en disposant au centre quelques fraises et une sommité de menthe ou de basilic.

Bon appétit !