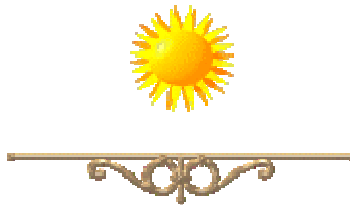


Fiche recette 62

Soupe de Courgettes.

(Plat végétarien). Préparation : 15 minutes - Cuisson : 20 minutes



Ingrédients pour 4 personnes.

1 Kg de courgettes bio, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1,5 litre d'eau, 1 cube de bouillon de légumes déshydraté, 2 cuillers à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre blanc au moulin.

Préparation & Cuisson.

Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Laver soigneusement et les coupez en rondelles sans les peler. Mettez l'huile à chauffer dans une casserole et faites revenir à feu doux l'oignon et l'ail. Saler et Poivrer. Ajouter les courgettes et remuer. Couvrir d'eau juste à hauteur. Porter à ébullition et ajouter le cube de bouillon.

Baisser le feu et laisser mijoter 20 minutes environ, jusqu'à ce que les courgettes soient tendres. Mixer la préparation, ajouter un peu d'eau si nécessaire. Gouter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

On peut garnir ce potage de petits cubes de pain rissolés au beurre, ou quelques lamelles de parmesan.