

POUR 4 PERSONNES

SOUPE DE COURGETTES À LA MENTHE



Une recette pour 4 portions, à déguster un jour chaude, l'autre froide
Temps estimé : 25 min (5 min prépa / 20 min cuisson)

INGRÉDIENTS :

- 4 grosses courgettes
- 4 cuil. à soupe de menthe ciselée (+ quelques-unes pour la présentation)
- 75 cl d'eau
- 20 cl de crème de soja
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

Pelez et émincez l'oignon.

Otez les extrémités des courgettes et coupez-les en rondelles.

Chauffez l'huile dans une cocote, faites-y fondre l'oignon pendant 2 min.

Ensuite ajoutez-y les courgettes, salez et poivrez, mélangez 3 min, versez l'eau et faites cuire 15 min à couvert.

Egouttez les courgettes (conservez le bouillon à part) et mixez-les avec la crème, la menthe ciselée et un peu d'eau de cuisson si besoin, puis mixez une dernière fois de façon à avoir un velouté lisse.

Servez décoré de menthe

BON APPETIT LES CHATS !