

VELOUTE DE COURGETTES



Ingrédients pour 4 personnes :

500g de courgettes

150g de pommes-de-terre

100g de poireaux

20g de beurre

1 bouillon cube de volaille ou de légumes

1 cuillère à café de curry

Sel & Poivre

Ustensiles :

Une petite balance

1 faitout ou grande casserole

1 planche à découper

1 couteau fin pour couper les légumes + 1 épluche légumes

1 passoire

1 mixeur plongeant ou « girafe » ou moulin à légumes manuel

Préparation : 10 mn

Cuisson : 30 mn

- 1) Epluchez les pommes-de-terre, coupez-les en dés puis réservez.
Coupez le haut de la tige du poireau, de même que la racine. Enlevez les premières feuilles du poireau. Puis coupez-le en lamelles. Réservez.
Coupez les extrémités des courgettes. Puis coupez-les en rondelles. Réservez.
- 2) Lavez les légumes une première fois, égouttez-les puis renouvelez l'opération.

- 3) Mettez les légumes dans un faitout, ajoutez 20 g de beurre, 1 bouillon cube, 1 cuillère à café de curry puis salez et poivrez.
- 4) Ajoutez ensuite 700ml d'eau. Les morceaux doivent affleurer à la surface. Mettez un couvercle et laissez mijoter à feu doux pendant 30 mn.
- 5) Après 30 mn de cuisson, vérifiez à l'aide d'un couteau pointu si les légumes sont cuits (le couteau doit s'enfoncer facilement). Puis passez au mixeur plongeant ou au moulin à légumes.
- 6) Vérifiez l'assaisonnement et servez.

Pas le temps de faire une soupe, vous pouvez acheter une soupe surgelée ou en brick.

N'oubliez-pas de regarder les étiquettes !

Notamment la liste des ingrédients : dans l'idéal le premier ingrédient doit être le légume pas l'eau.

Au pis... les légumes doivent représenter plus de 40% des ingrédients.

