

La p'tite soupe de courgette

Il s'agit d'un velouté de courgette aux vaches qui rit.

Préparation :
5 minutes

Cuisson :
20 minutes
Difficulté :

INGREDIENTS

Pour 5/6 personne(s)

5 à 6 Courgettes
2 bouillons cubes de volaille
5 à 6 vache qui rit
2 c à s de crème fraîche
Sel, poivre

PREPARATION

Nettoyer les courgettes.

Les couper sans les peler et les mettre dans une cocotte minute avec les deux cubes de bouillon de volaille.

Recouvrir d'eau.

Laisser cuire 20mn quand ça tourne. Ajouter la vache qui rit et mixer. Incorporer la crème fraîche.

Rectifier l'assaisonnement.

Servir.

Conseils d'Arnaud

Garder la soupe au réfrigérateur 2 jours maximum.

Velouté de Potimarron et St jacques

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 kg de potimarron
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- 20g de beurre
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1c à café de cumin moulu
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche entière
- quelques brins de cerfeuil
- 1 l de bouillon de légumes (2 cubes)
- 4 grosses st jacques sans corail
- 20g de beurre salé
- fleur de sel, poivre du moulin

Préparation de la recette :

Epluchez le potimarron et coupez- les en morceaux, épluchez et hachez les oignons et l'ail.

Dans une grande cocotte, faites suer les oignons et l'ail et le mélange beurre et huile. Quand ils sont transparents, ajoutez le cumin, montez un peu le feu et faites griller 1 minute. Versez les morceaux de potimarron et le bouillon dans la cocotte à hauteur et laissez mijoter à feu doux pendant une demi-heure.

Mixer la soupe au dernier moment, ajoutez la crème fraîche, faites réchauffer.

Poêlez rapidement les st jacques dans le beurre salé. Assaisonnez.

Pour un service individuel, utilisez des mini-cocottes, déposez une st jacques, recouvrez de velouté, saupoudrez de fleur de sel, de poivre, décorez de cerfeuil haché.