

VELOUTE GLACE DE COURGETTES

Rafraîchissant, ce velouté sera particulièrement apprécié en cas de nausées et vomissements.



Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 25 min - Temps de repos : 1 heure

Ingrédients (2 personnes)

- 2 courgettes
- ½ oignon
- ½ gousse d'ail
- 40 g de fromage de chèvre frais
- 1 c. à c. bombée de crème fraîche à 15% de MG
- 500 ml de bouillon de volaille
- 1 c. à c. de menthe poivrée fraîche ciselée ou séchée
- 1 c. à c. de farine
- huile, sel & poivre

Préparation

Laver les courgettes et les couper en rondelles. Peler l'oignon et l'ail, puis les hacher.

Chauffer un peu d'huile dans une grande casserole et y faire suer l'oignon et l'ail pendant 2 min, puis ajouter les courgettes. Faire cuire 3 min environ, sans laisser colorer. Saupoudrer de farine, mélanger, puis verser le bouillon. Laisser mijoter 20 min à feu doux, avec un couvercle.

Hors du feu, ajouter la crème et la moitié de la menthe poivrée. Poivrer légèrement.

Passer la soupe au mixeur, la laisser refroidir, puis réserver au frais.

Servir dans des bols, avec le fromage de chèvre émietté et le reste de menthe poivrée. Servir frais !