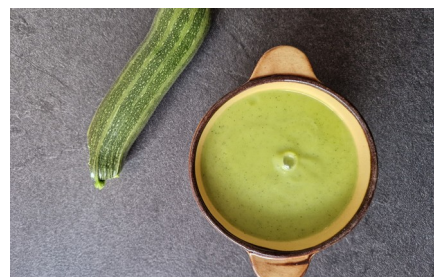


Velouté de courgette

à la vache qui rit



Le velouté prêt à servir

TYPE

Soupes

RENDEMENT

2 L (8 portions)

PRÉP.

10 min

CUISSON

20 min

DIFFICULTÉ



COÛT

€ € €

MATÉRIEL

Mixeur

CONSERVATION

5 j. au frais · 1 an congelé

Ingrédients

- 100 g d'oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1,4 kg de courgettes en gros dés
- 300 g d'eau
- 2 c. à café de bouillon de légumes en poudre
- 1 c. à café de sel
- 2 pincées de poivre moulu
- 10 g de beurre
- 4 portions de La vache qui rit
- noix de muscade fraîchement râpée (facultatif)

Préparation

- 1 Éplucher l'oignon et l'ail, hacher l'oignon et réserver l'ail.
- 2 Laver les courgettes, retirer les extrémités et les couper en gros dés.
- 3 Dans une casserole, faire chauffer une cuillerée à soupe d'huile d'olive, ajouter l'oignon, presser l'ail directement au-dessus de la casserole et faire revenir 3 minutes.
- 4 Ajouter les courgettes, l'eau, le bouillon, le sel et le poivre. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter 20 minutes.
- 5 Ajouter le beurre, le fromage et la muscade, puis mixer au bâton plongeur ou au mixeur jusqu'à obtenir un velouté lisse. Rectifier l'assaisonnement si besoin et servir chaud.



Astuces et variantes

Cette soupe se congèle très bien, je la congèle régulièrement.

Au réchauffage après congélation, lui donner un bon coup de fouet : sinon tout ne se remélange pas et elle perd son onctuosité.

Mes notes

