

Velouté de courgette

à la vache qui rit

Version Thermomix



Le velouté prêt à servir

TYPE	RENDEMENT	PRÉP.	CUISSON
Soupes	2 L (8 portions)	10 min	20 min
DIFFICULTÉ	COÛT	MATÉRIEL	CONSERVATION
● ● ●	€ € €	Thermomix ou robot	5 j. au frais · 1 an congelé

Ingédients

- 100 g d'oignon, coupé en quatre
- 2 gousses d'ail entières
- 10 g 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 le couper en quatre. Éplucher les gousses d'ail.
- 2 Laver les courgettes, retirer les extrémités et les couper en gros dés.
- 3 Mettre l'oignon et l'ail dans le bol, puis hacher **3 sec / vit.**
5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 4 Ajouter l'huile d'olive et faire rissoler **3 min / 100 °C / vit. 2.**
- 5 Ajouter les courgettes, l'eau, le bouillon, le sel et le poivre, puis mixer **30 sec / vit. 5**. Cuire ensuite **20 min / 100 °C / vit. 1**. (voir photo a)
- 6 Ajouter le beurre, le fromage et la muscade, puis mixer **1 min / vit. 8-10**, en augmentant progressivement la vitesse. Rectifier l'assaisonnement si besoin et servir chaud. (voir photos b et c)



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.

En images



a · Après le mixage 30 sec / vit.

5



b · Le velouté lisse dans le bol



c · Servi bien chaud

Mes notes

