

Velouté courgettes/ carottes à la vache qui rit au cook'in WW



Une *soupe* qu'on apprécie tout particulièrement à la maison.

Recette pour le *cook'in* mais bien évidemment si vous ne l'avez pas rien ne vous empêche de faire cette soupe de la manière dont vous pratiquez habituellement.

Pour 4 pers / 1 *pp* par pers

- 300 gr de courgettes
- 300 gr de carottes
- ½ oignon
- 3 vache qui rit
- 600 ml d'eau
- 1 bâtonnet kub'or (soit 2 cubes)

- sel, poivre

Couper le demi oignon en deux et le mettre dans le bol, mixer 10s, vit 6.

Couper les courgettes et les carottes en morceaux et les mettre dans le bol. Rajouter l'eau et le kub'or, le sel et le poivre et programmer 20 min, 120 °, vit 2.

A la fin du programme rajouter la vache qui rit et mixer, 3 fois turbo ou plus jusqu'à la consistance souhaitée.

Au besoin rajouter un peu d'eau.

*Je vous rappelle pour conclure l'adresse mail à laquelle vous pouvez m'envoyer les photos de vos réalisations:
carflaga@gmail.com*

je me ferai une joie de les publier lors d'une prochaine mise à l'honneur