

## **SOUPE DE LEGUMES (OIGNONS - COURGETTES - POMMES DE TERRE) thermomix**



Pour mon Coup de cœur du dimanche une recette de Cécilisa sur [l'Espace Recettes Thermomix](#)

### **Ingrédients :**

- 170 g d'oignons
- 1 gousse d'ail
- 10 g d'huile d'olive
- 600 g de courgettes
- 300 g de carottes
- 255 g de pommes de terre
- 700 g d'eau
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 1 c à c de coriandre frais
- 3 portions de Vache qui Rit

### **Préparation :**

- Mettre l'oignon et l'ail dans le bol, puis hacher 5 secondes à vitesse 5
- Racler les parois du bol à l'aide de la spatule
- Ajouter l'huile d'olive et faire revenir 7 minutes à 100°C et à vitesse 1
- Ajouter les courgettes, les carottes, les pommes de terre, l'eau et le cube de bouillon de bœuf dans le bol
- Cuire 20 minutes à 100°C et à vitesse 1
- ajouter la coriandre et la Vache qui Rit
- puis mixer 1 minute vitesse 7-10, en augmentant progressivement la vitesse.
- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire, puis servir sans tarder.

*Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations.*