

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.

THERMOMINOUX 2022

<http://thermominoux.over-blog.com>