

VELOUTE DE COURGETTES

Publié le 30 mars 2010 par thermominoux.over-blog.com



Ingrédients:

- 1 oignon
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 700 g de courgettes (j'utilise les courgettes congelées récoltées dans mon jardin)
- 400 g d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 4 portions de vache qui rit (j'utilise le fromage vache qui rit plutôt que le Kiri, car la portion est plus riche en protéines)
- sel
- poivre

Préparation:

- Mettre l'oignon coupé en deux dans le bol et mixer 5 sec / vit 5
- Racler les parois du bol avec une spatule , ajouter l'huile d'olive et programmer 4 mn / Varoma / cuillère
- Pendant ce temps laver ou décongeler les courgettes coupées en morceaux
- A la sonnerie, mettre les courgettes dans le bol et mixer 8 sec / vit 4
- Verser ensuite l'eau dans le bol ainsi que le sel et le cube de bouillon et régler 15 mn / 100° / vit 1
- A la fin de la minuterie, ajouter les 4 portions de vache qui rit et mixer 1 mn / vitesse 9 en maintenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections

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

THERMOMINOUX 2010
<http://thermominoux.over-blog.com>