

Velouté de courgettes, vache qui rit et ciboulette

pour 2 personnes

Ingrédients

3 grosses courgettes vertes (ou 5 petites)
et 1 demie jaune
8 brins de ciboulette ciselée
3 « Vache qui rit »
Fleur de sel, piment de Cayenne, poivre, huile d'olive
70 cl d'eau
1 oignon rouge
1 noix de beurre demi-sel
4 belle pommes de terre
Gruyère râpé pour les amateurs et une pointe de piment avant dégustation
3 pions d'ail dégermés
2 échalotes

Préparation

Épluchez et lavez les légumes.

Coupez les légumes en gros cubes et fendez en deux les gousses d'ail dégermées, les échalotes et l'oignon. Mettez l'eau à frémir dans une casserole, ajoutez le filet d'huile d'olive, les légumes, l'échalote, l'ail et l'oignon.

Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient fondant 1h environ.

En cour de cuisson ajoutez le sel à votre convenance et le piment. Bien remuer. Lorsque les légumes sont cuit, enlevez avec une louche environ 3 louches de bouillon à réserver.

Passez le tout au mixeur manuel jusqu'à obtenir un succulent velouté auquel vous ajouterez en fin de cuisson, le poivre, la ciboulette ciselée et la vache qui rit.

Bien remuer, bon appétit le tour est joué.

Astuce de votre coach

vous pouvez ajouter du gruyère fraîchement râpé.



Jessica Virzi
votre coach culinaire

Sain
& Divin