

VELOUTÉ de COURGETTES

Ingrédients

1 oignon
Un peu d'huile d'olive
500 g de courgettes
500 ml d'eau (ou bouillon de légumes)
2 cuillères à café de paillettes d'algues
1 pincée de sel, poivre
2 cuillères de curcuma en poudre
10 cl de crème liquide

Préparation

Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive.
Ajouter les courgettes non-épluchées, coupées en morceaux.
Ajouter le bouillon, les algues, le sel et le poivre.

Cuisson

Cuire sur feu doux 30 à 40 mn.
Mixer puis ajouter le curcuma et la crème



Recette présentée par Béatrice D d'après une recette personnelle
Troc-recettes du 20.11.2023 à Pleumeur-Gautier