

# 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