

Recette de la semaine : Soupe de courgettes



Ingrédients :

- 1 courgette
- 3 pommes de terre
- 1 tomate
- 1 oignon
- 750ml bouillon de légumes
- Huile d'olives
- Épices : poivre + sel



1

Coupez les pommes de terre en petit cubes



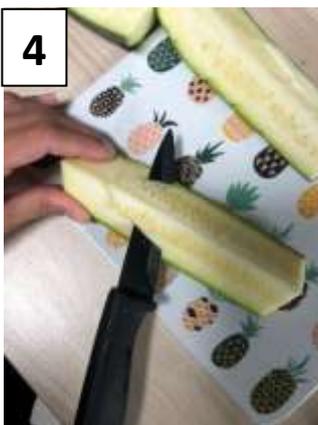
2

Épluchez l'oignon



3

Coupez l'oignon en petit morceaux



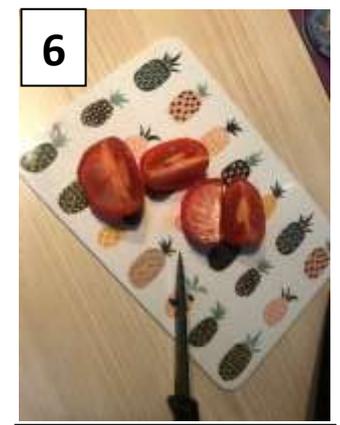
4

Retirez le cœur de la courgette



5

Coupez la courgette en petit morceaux



6

Coupez la tomate en petit morceaux



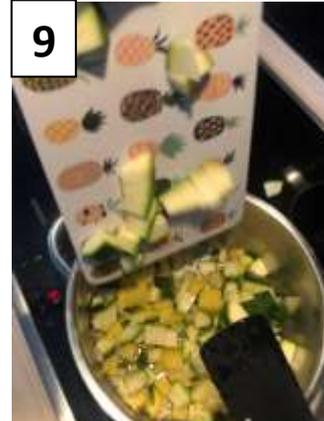
7

Faites chauffer de l'huile d'olive dans une grande casserole et faites revenir les oignons



8

Ajoutez les pommes de terre



9

Ajoutez les courgettes. Faites frire les légumes brièvement



10

Ajoutez le bouillon de légumes



11

Ajoutez les tomates



12

Salez



13

Poivrez



14

Maintenant, laissez mijoter le tout jusqu'à ce que les légumes soient moelleux



15

Vous pouvez ensuite mixer le tout avec un mixeur manuel pour obtenir une soupe crémeuse