

## Consommé de courgettes au safran



**Préparation : 15 minutes**

**Cuisson : 10 minutes**

1. Laver, émincer et couper les courgettes en petits cubes.
2. Cuire 10 minutes après ébullition dans de l'eau salée.
3. Laisser refroidir et passer au mixer.
4. Saupoudrer de safran.
5. Ajouter la crème fraîche, la ciboulette et la coriandre ciselées.

### Astuce

Ce potage peut se déguster chaud ou froid.

### Variante

Pour donner plus d'arôme à votre potage, cuire les dès de courgettes dans un bouillon de volaille dégraissé.

### Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 1 g      Glucides : 4 g      Lipides : 2 g      Energie : 38 Kcal

