

Soupe de courgettes

Pour env. 1 litre

Mise en place et préparation : env. 35 min

- 1 c. à soupe de beurre ou de margarine
- 1 gousse d'ail pressée
- 500 g de courgettes, coupées en quatre et en tranches
- 1 épi de maïs, grains détachés (soit env. 125 g)
- 1 c. à café de feuilles de thym citron
- 60 cl de bouillon de légumes sans graisse
- sel, poivre, selon goût

1. Chauffer le beurre dans une casserole. Faire revenir ail, courgettes, maïs et thym.
2. Verser le bouillon, porter à ébullition, réduire la chaleur. Cuire les légumes env. 25 min à couvert jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3. Mixer les légumes avec le liquide, passer au tamis, remettre en casserole, reporter à ébullition, saler, poivrer.
4. Présenter la soupe dans des coupelles chaudes, servir avec les chips.

Suggestion : cette soupe est aussi savoureuse froide. Laisser refroidir, mettre env. 3 heures au frais, remuer encore une fois au moment de servir, incorporer éventuellement un peu de crème fraîche.

Information nutritionnelle par portion :

Calories : 88 Kcal (soit 367 kJ)

Lipides : 4 g

Protéines : 4 g

Glucides : 10 g

