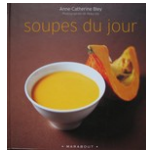


Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Recette Thermomix

Crème de courgettes au curry



.....En feuilletant mon livre "Soupes du jour", cette recette a retenu toute mon attention...et je l'ai adapté (rien de plus facile !) au thermomix...

J'apprécie énormément les courgettes, elles participent volontiers à mes repas "WW Attitude" et le lendemain, je me sens plus légère...



1 oignon
1 gousse d'ail (j'utilise de l'ail en semoule)
1 CS d'huile d'olive
1 kg de courgettes
2 cc de curry
1/2 litre d'eau
2 yaourts veloutés (j'ai mis du lait à la place)
Sel, poivre

Epluchez l'ail et l'oignon. Les mettre dans le thermomix, coupés en morceaux.
Mixez 5 sec VIT 5.

Ajoutez l'huile d'olive et **réglé 4 min à 80° VIT 2.**

A la fin de la sonnerie, saupoudrez du curry.
Réchauffez 40 sec à 80° VIT 2.

Ajoutez les courgettes (lavées et coupées en tronçons) + l'eau + sel + poivre
Réglez 15 min à 100° VIT 2 en mettant le gobelet sur le couvercle.

A la fin du temps, mixez 1 min VIT 10 et mettez à refroidir. (moi, je l'ai mangé chaude en ajoutant le lait de suite)

Quand la soupe est bien froide, ajoutez les 2 yaourts (ou le lait). Mélangez et rectifiez l'assaisonnement.

Servez très frais. Je pense certainement que servie froide, cette crème est + parfumée et que l'on sent davantage le curry...et vous, qu'en pensez-vous