



Velouté de courgettes à l'ail et au poivre noir

Ingrédients:

1 oignon blanc
3 à 4 courgettes moyennes
5 à 6 gousses d'ail
1/2 c à café de poivre noir
20 cl de crème de soja (ou autre)

Eau ou bouillon de légumes, sel

1 c à soupe d'huile d'olive

Dans un faitout mettre à chauffer l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon coupé en fines lamelles. Faites légèrement blondir.

Laver et couper les courgettes finement . Ajoutez.

Saler, ajouter le poivre et l'ail écrasée.

Bien mélanger et faites cuire quelques minutes sur feu moyen

Ajouter l'eau ou le bouillon de légumes au niveau des courgettes.

Cuire à feu doux 20 à 30 minutes.

Mixer le potage en ajoutant la crème de soja

Rectifier l'assaisonnement et servir ce velouté bien chaud.

<http://manature2.canalblog.com/>