

Mon petit velouté express aux courgettes... so chic !



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

1 oignon, 500 g de courgettes bio, 1 dose de marmite de bouillon de légumes, 500 g d'eau, 3 vaches qui rit, quelques pincées de piments d'Espelette et en option quelques lamelles fines de truite fumée.

PRÉPARATION :

1. Après avoir lavé les courgettes avec précaution, les couper grossièrement en carrés d'environ 2-3 cm (on laisse la peau !!!).
2. couper l'oignon et l'émincer grossièrement.
3. Dans une casserole, verser l'eau, la marmite de bouillon, les courgettes et l'oignon, laissez cuire à feu moyen et à couvert pendant 15-20 minutes maximum.
4. Mixez cette préparation en y ajoutant 3 vache qui rit.
5. Dresser dans des petits bols et saupoudrer de piment d'Espelette (et pour une touche plus chic ajouter au centre quelques fines lamelles de truite fumée parfait pour l'entrée d'un dîner entre amis).