

Fées Mains by Marjorie



Soupe de courgette jaune, tomates et menthe :

Les ingrédients: 1,2kg de courgettes jaunes – 2 tomates – 1 oignon jaune – 2 brins de menthe – 1 cube de bouillon de légumes – 50cl d'eau – 3CàS d'huile d'olive – 1 pincée de piment d'Espelette – sel – poivre

Laver et sécher les courgettes. Couper leurs extrémités et les détailler en dés.

Laver et sécher les tomates puis les couper en morceaux,

Eplucher et émincer l'oignon et le faire revenir dans un faitout avec l'huile d'olive.

Ajouter les morceaux de courgettes. Faire revenir environ 5mn en remuant régulièrement puis ajouter les dés de tomates. Saler.

Remuer, couvrir et laisser cuire environ 10mn à feu moyen en remuant régulièrement.

Ajouter le bouillon de légumes dissous dans l'eau, couvrir et laisser cuire environ 30mn à feu moyen.

Surveiller la cuisson et remuer régulièrement.

Pendant ce temps, laver et sécher les feuilles de menthe.

Vérifier la cuisson des légumes.

Mixer avec le piment d'Espelette et quelques feuilles de menthe (en garder quelques-unes pour la déco) en les incorporant progressivement selon votre goût.

Saler, poivrer à votre convenance.

Fées Mains by Marjorie
<http://creationsdemarjo.canalblog.com>