

Soupe de courgettes



Ingrédients nécessaires

eau : 1L
persil haché : 2cc
pomme de terre : 2
courgette : 600g
oignon : 2
sel : 2cc
poivre : 1 pincée(s)

Préambule

Lorsque le froid arrive, rien de tel qu'une bonne petite soupe pour se réchauffer ! Que dirais-tu de faire de la soupe à la courgette ? C'est très crémeux et vraiment bon ! Tu as besoin d'un robot plongeur pour cette recette, ou d'un autre mixeur dans lequel tu puisses passer ta soupe une fois cuite.

ATTENTION :

Pour certaines étapes des recettes de Lapinou, la présence d'un adulte est nécessaire. Ne laissez pas les enfants livrés à eux-mêmes pour éviter tout accident.

Etape 1

Epluche tes patates, coupe-les et rince-les. Fais pareil avec ton persil si tu utilises du persil frais et non du persil haché.



Etape 2

Rince tes courgettes et frotte bien la peau avec une brosse à vaisselle pour enlever toutes les saletés. Si possible, utilise des courgettes issues de l'agriculture biologique.



Etape 3

Emince tes oignons et fais-les revenir dans un filet d'huile, au fond d'une cocotte minute, durant 3 minutes.



Etape 4

Ajoute les courgettes coupées en rondelles et fais cuire à nouveau 3 minutes. Remue bien.



Etape 5

Ajoute les patates et le persil. Mélange bien et laisse cuire 3 minutes.



Etape 6

Ajoute l'eau, le sel et le poivre et laisse cuire ta soupe 20 minutes à feu vif.



Etape 7

Utilise un robot plongeur ou un autre outil pour passer ta soupe.



Etape 8

Et voilà, une fois que tous les légumes sont passés, ta soupe est prêt à être dégustée ! Bon appétit.

