Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Velouté glacé 100% courgettes

Imprimer

Commenter

Préparation: **5**

Ingrédients
3

- 2 courgettes
- 1 verre d'eau

1. Remplissez la cuve du vitaliseur au tiers d'eau et portez-la à ébullition. Déposez les courgettes pelées et coupées en gros morceaux. Cuisez 15/20 minutes.
2. Passez vos morceaux et le verre d'eau au blender sur le mode soupe si vous avez. Réservez environ 3h au réfrigérateur avant de servir avec une pincée de sel, de poivre, quelques dés de tomates et quelques feuilles de basilic ciselée. NB : on pourra bien sûr la savourer sur le coup en version soupe chaude.

Sain, léger et vitaminé

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises