

Soupe froide de courgette à la menthe

recette Ferme des Oiseaux de Passage

(pour 6 personnes)

Ingrédients :

- x 5 petites courgettes ou 3 grosses
- x 2 grosses échalotes
- x 15 à 20 cl de lait riz-amande
- x cumin en poudre
- x 10aine de feuilles de menthe fraîche
- x sel, poivres, épices

Préparation (10 min) et cuisson (45 min) :

- x Laver puis peler les courgettes à moitié (une bande sur 2)
- x Couper les courgettes en dés
- x Ciseler les échalotes
- x dans une casserole, faire revenir les courgettes jusqu'à ce qu'elles ramollissent, rajouter les échalotes, saler, poivrer et rajouter une bonne pincée de cumin en poudre
- x Couvrir d'eau et laisser réduire à petit feu 15 à 20 min.
- x Sortir du feu avant d'ajouter les feuilles de menthe
- x Mixer finement et délayer avec du lait riz-amande jusqu'à l'obtention d'un velouté léger.
- x Laisser refroidir puis placer au réfrigérateur.
- x Se consomme très frais, en verrine à l'apéritif ou en petit bol pour une entre fraîche et légère.
- x Placer une feuille de menthe en décoration