



Velouté chèvre courgette

Préparation : 7 minutes | Cuisson : 30 minutes | Temps total : 40 minutes

Pour 6 personnes

Ingrédients :

- 3 courgettes
- 1 aubergine
- 4-5 tranches de bûche de chèvre (ou autre fromage)
- 1 oignon
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre
- Facultatif : feuilles de basilic, huile parfumée (sésame grillé, basilic...)



Version vegan : pas de fromage alors on saupoudre de flocons de levure nutritionnelle avant la dégustation.

Préparation :

1/ Émincez l'oignon puis les faire revenir dans une grande casserole avec deux cuillères à soupe d'huile.

2/ Coupez les courgettes et l'aubergine en morceaux et les ajoutez à la préparation.

3/ Ajoutez l'eau aux légumes : attention à ne pas ajouter trop d'eau si vous ne voulez pas que la soupe soit trop liquide. Les courgettes sont gorgées d'eau, mettez le niveau de l'eau environ au 3/4 des légumes. Il vaut mieux ajouter un peu d'eau après cuisson si besoin.

4/ Assaisonnez à votre goût.

5/ Cuire pendant 30 minutes environ. Mélangez la soupe de temps en temps.

6/ En fin de cuisson, vous pouvez ajouter des morceaux de bûche de chèvre.

7/ Une fois cuite, mixer la soupe pour obtenir le velouté. Si la texture est un peu trop compacte, ajoutez un peu d'eau.

7/ Vous pouvez la consommer chaude ou froide selon vos préférences avec quelques feuilles de basilic et un trait d'huile parfumée de votre choix.

Et c'est prêt !

Bon appétit !