

Soupe de courgettes

Light et Délicieux !

Une recette à la fois simple et délicieuse, mêlant la saveur fraîche de la courgette à l'onctuosité du fromage cottage (sans lactose). Une soupe parfaite pour toutes les saisons, mais particulièrement merveilleuse par temps frais.

La courgette est un aliment bénéfique pour la santé, riche en fibres favorisant le transit intestinal et la satiété. Elle apporte d'importantes vitamines et minéraux tels que le potassium, le manganèse, le cuivre, et le phosphore, ainsi que des caroténoïdes et flavonoïdes antioxydants. Avec une haute teneur en eau et un faible apport calorique et en glucides, la courgette est idéale pour l'hydratation et convient aux dîners légers.



Ingrédients :

- 4 courgettes, coupées en morceaux
- 1 oignon, finement haché
- 1 gousse d'ail émincée
- 4 tasses de bouillon de poule (Bone Broth)
- 4 à 5 cuillères à soupe de cottage sans lactose
- Sel rose d'Himalaya : au goût
- Poivre noir : au goût
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Herbes fraîches (comme persil, basilic, menthe...)



Préparation

- Dans une grande casserole, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail hachés, et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides et parfumés.
- Incorporez les courgettes coupées et faites cuire environ 5 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles commencent à ramollir.
- Versez le bouillon de légumes. Portez le mélange à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les courgettes soient très tendres.
- Mixez la soupe avec un mixeur jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Ajoutez le fromage cottage et continuez à cuire à feu doux pendant encore 5 minutes. Le fromage cottage donnera une belle texture crémeuse à la soupe, comme un velouté.
- Salez et poivrez selon votre goût.
- Servez la soupe dans des bols et garnissez d'herbes fraîches.

Vous pouvez aussi remplacer les courgettes par du brocoli ou du chou-fleur.

Bon appétit !!!

