

Soupe froide de courgette & basilic



4 pour
personnes



20' préparation

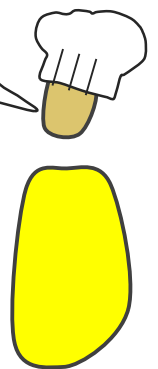
Niveau
FACILE

Ingrédients

- 500g de courgette
- 2 gousses d'ail
- 1 bouillon cube de légume
- 8 feuilles de basilic
- Quelques feuilles de coriandre
- 35g de parmesan
- 1 cui.à soupe d'huile d'olive
- 50g de crème fleurette
- Sel, poivre
- Gingembre moulu



Bon
appétit !



- 1 Faites bouillir un grand volume d'eau salée avec le bouillon cube. Découpez vos courgettes en gros cubes et faites-les cuire avec les deux gousses d'ail dans l'eau.
- 2 Au bout de 10 minutes, retirez les courgettes et l'ail à l'écumoire et mettez-les dans un bol avec de l'eau et des glaçons. L'eau glacée va refroidir vos courgettes et fixer la couleur verte.
- 3 Mettez le basilic, le parmesan coupé en petits morceaux, la coriandre et l'huile d'olive dans un saladier ou un blender.
- 4 Ajoutez les morceaux de courgettes et l'ail. Mixez au blender ou au mixeur plongeant jusqu'à obtention d'un mélange onctueux.
- 5 Ajoutez la crème et un peu de l'eau de cuisson des courgettes (en fonction de la consistance souhaitée).
- 6 Ajustez l'assaisonnement avec le sel, le poivre et le gingembre. Réservez au frais jusqu'à la dégustation.