

Velouté frais courgette et menthe



15' Temps de préparation

25' Temps de cuisson

Niveau
Facile

Ingrédients

- 2 à 3 courgettes
- 1 échalotte ou 1 petit oignon
- 100g de fromage frais (ricotta ; chèvre frais, etc) ou 1 yaourt (vache, brebis, soja)
- 10 feuilles de menthe (plus ou moins selon les goûts)
- Sel et poivre
- 1 c.a.s d'huile d'olive



1

Lavez les courgettes et coupez-les dés. Epluchez l'échalotte et coupez-la aussi. Faites revenir les légumes dans une casserole avec l'huile d'olive et du sel.

2

Une fois légèrement dorés, recouvrez les légumes d'eau et laissez-les cuire 15 min. Pendant ce temps rincez les feuilles de menthe. Hors du feu, ajoutez à la préparation le fromage ou le yaourt, les feuilles de menthe et le poivre puis mixez ! Ajustez l'assaisonnement si besoin.

3

Laissez complètement refroidir avant de mettre le velouté au réfrigérateur. Servez dans des petits verres à l'apéro ou en entrée ou bien mettez le en bouteille pour l'emporter en pique-nique ☺