La soupe de courgettes bio

Les ingrédients pour 2

300 grs de courgettes bio
1 oignon
une cuillère à café de curry
un cube de bouillon de volaille
Sel poivre
Pain et fromage

Préparation 10 mins Cuisson 20 mins. Difficulté 1

Préparation

On épluche grossièrement les courgettes, pour plus goût plus doux et moins amer, on émince l’oignon et c’est parti pour la cuisson.

On fait revenir l’oignon BIO dans un fond d’huile à la casserole, puis on ajoute la courgettes bio en dés grossiers,

le sel, le poivre, le curry et le cube de bouillon.

On verse de l’eau juste en dessous du niveau des légumes, pour qu elle ne soit pas trop liquide, et on chauffe fait cuire le tout à feu moyen 5 , 20 mins.

On vérifie la cuisson, c’est bon? Alors c’est parti pour un bon mixage en bonne et due forme, notre soupe bio est prête et se déguste avec une bonne tartine de pain et de fromage bio.