

SOUPES

SOUPE DE COURGETTES AU GINGEMBRE

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 600 g de courgettes
- 1 oignon
- 3 échalotes
- 5 cm de racine de gingembre
- 2 c. à soupe de lait
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de gros sel
- 1 c. à café de sucre
- 670 ml de bouillon de légumes
- Sel, poivre

Préparation:

Laver les courgettes et les couper en bâtonnets.

Eplucher et hacher l'oignon, les échalotes et le gingembre.

Chauffer l'huile dans une grande poêle et y faire revenir l'oignon, les échalotes et le gingembre pendant environ 5 minutes.

Ajouter les courgettes et le sucre et laisser fondre quelques minutes.

Porter le bouillon à ébullition et le verser dans la poêle.

Mixer le tout.

Laisser refroidir et ajouter le lait.

Conserver la soupe au réfrigérateur.

