Recette simple: courgette vache qui rit

Recette simple:soupe courgettes poireaux vache qui rit

Facile à faire, économique et peu calorique : une recette simple pour notre santé. On peut déguster cette soupe à toutes les saisons. Le bon potage pour le soir pour commencer un repas léger et équilibré.

Préparation : 10 mn Cuisson : 15 min Calories : 10

Ingrédients pour cette recette simple:

?1 l d’eau

?1 bouillon cube de poule

?700 g de courgettes

?2 poireaux

?2 Vache qui rit ou équivalent

?Sel et poivre

?1 Cuillère à soupe de crème fraiche

Préparation pour cette recette

simple

1° Epluchez et lavez les courgettes

2° Coupez les courgettes en rondelles assez large et faites les cuire à l'eau 10 à 15 min

3° Quand les courgettes sont presque cuites, ajoutez le fromage fondu et la crème fraiche

4° Salez et poivrez puis passez au mixeur

Astuces pour cette recette simple

Le choix des légumes peut être très varié car le fromage va avec beaucoup de légumes. Il s'agit de combiner au mieux les saveurs des légumes.

Pour les amateurs de soupe plus relevée, vous pouvez ajouter des oignons ainsi que pourquoi pas mais à faible dose de l'harissa.

Chacun pourra aussi jouer sur les épices.

Liste des courses pour cette recette simple

?1 bouillon cube de poule

?700 g de courgettes

?2 poireaux

?2 Vache qui rit ou équivalent

? Crème fraiche

Une recette simple et super rapide. Vous en avez-vous aussi proposez les !!!

Widgets Amazon.fr