



Soupes chaudes

Soupe de courgettes au curry



15 min 15 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

72

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la soupe

2 **Courgette**
40 g **Chèvre frais**
1 **Curry**
1 c. à café **Huile d'olive**
30 cl **Bouillon de légumes**
1 **Sel**
1 c. à soupe **Pignons de pin**

Étape 1

Préparation de la soupe

- 1 Faire griller les pignons dans une poêle à feu moyen, puis les réserver.
- 2 Découper les courgettes en dés en gardant la peau.
- 3 Ne pas éplucher les courgettes, juste enlever les parties abimées, la peau apportant saveur et couleur.
- 4 Mettre une poêle à feu moyen, ajouter l'huile. Y verser ensuite les courgettes et les faire revenir 3 minutes.
- 5 Verser les courgettes, les pignons, le fromage et deux pincées de curry dans un mixeur, saler et mixer en ajoutant le bouillon jusqu'à atteindre la consistance souhaitée.
- 6 Le curry comme de nombreuses épices trouve sa place aussi bien en début de préparation qu'en fin où il vient alors exalter les plats qu'il accompagne.

Étape 2

Dressage

- 1 Servir dans des bols en décorant avec du curry au goût.