



Soupes froides

Soupe froide de courgettes, chèvre et menthe



2h30 **10 min** **20 min** **2h** **49**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

300 g **Courgette**
6 feuille(s) **Menthe fraîche**
30 g **Chèvre frais**
50 cl **Bouillon de légumes**
20 g **Crème liquide (fleurette)**
1 **Poivre**
1 **Sel**

Étape 1

Préparation de la soupe de courgettes

- 1 Mettre le fromage de chèvre dans un bol, ajouter la crème et mélanger le tout jusqu'à obtenir un mélange lisse.
- 2 Laver les courgettes, enlever les deux extrémités et couper le reste en cubes.
- 3 Mettre le bouillon de légumes dans une casserole, puis le porter à ébullition. Y ajouter alors les courgettes et laisser cuire à petits bouillons pendant une vingtaine de minutes.
- 4 Verser les courgettes dans une passoire en réservant le bouillon de cuisson.
- 5 Mettre les courgettes et la menthe dans le mixeur et mixer le tout. Une fois une pâte grossière obtenue, ajouter du bouillon au goût, environ la moitié, jusqu'à obtenir la consistance désirée.

Étape 2

Dressage

- 1 Laisser reposer au frais jusqu'à ce que la soupe soit

froide.

- 2 Saler et poivrer si nécessaire, et servir dans des petits bols. Répartir dans les bols le fromage de chèvre mélangé à la crème et déguster de suite.