



Cette semaine, avec les légumes du panier...

Soupe froide courgettes, coco, curry

D'après www.serial-cooker.com



INGRÉDIENTS (4 personnes)

3 courgettes moyennes
1 oignon
3 gousses d'ail
120 ml de "lait" de coco
Curry (doux, fort, en pâte: selon les goûts)
1 CS d'huile de colza HOLL
200 ml d'eau
Sel et poivre
Coriandre ou basilic ciselés

PRÉPARATION

1 Dans une sauteuse, faites revenir les oignons et l'ail hachés dans l'huile, environ 10 minutes à feu moyen.

2 Ajoutez les courgettes découpées en morceaux, le curry, le lait de coco, l'eau, salez et poivrez.

3 Faites cuire la soupe 15 minutes. Mixez, adaptez la consistance en ajoutant éventuellement un peu d'eau et/ou de lait (de vache) et laissez refroidir. Mettez la soupe 1h au frigo avant de servir. Ajoutez dans chaque bol un peu de coriandre ou de basilic ciselés et quelques glaçons.

Servir avec des brochettes de poulet marinées et des pains pitta grillés par exemple.

LE GRAIN DE SEL DE

zeste
nutrition

→ Accompagnement frais, apport hydrique

→ 1 portions de légumes
(sur 5 fruits/légumes par jour)



Le "lait" de coco n'existe pas à l'état naturel, il est fabriqué à partir de pulpe de coco et d'eau.

Il ne contient pas de calcium et est 7 fois plus riche en graisses saturées que le lait entier...

Il doit être consommé avec parcimonie: 30 ml peuvent être parfois intégrés à une alimentation équilibrée pour un peu d'exotisme!