Velouté de courgettes

Service : 4 personnes

Ingrédients

- 2 belles courgettes ou 3 petites
- 1 pomme de terre
- 1 oignon
- 150mL de crème de soja liquide
- 8-10 branches de brocoli
- épices : coriandres moulue, cumin, flocon de piment, curry
- sel / poivre

Préparation

1. Faire chauffer deux casseroles d'eau.
2. Couper les courgettes et la pomme de terre en morceau.
3. Ajouter les branches de brocoli dans une casseroles et le pomme terre avec les courgettes dans l'autre. (Ça peut se faire avec une mais le brocoli cuira certainement plus vite, prévoir ça dans la cuisson.)
4. Pendant que les légumes cuisent faire revenir l'oignon.
5. Quand le brocoli est craquant le retirer du feu et jetter l'eau.
6. Quand le pomme de terre et les courgettes sont bien cuites les retirer du feu et **garder l'eau**.
7. Rassembler les légumes dans un récipient (une casserole, un saladier...) et mixer le tout. Ajouter de l'eau petit à petit pour obtenir une consistance un peut épaisse.
8. Assaisoner et ajouter la crème de soja, c'est prêt!

Note: si par mégarde il y a trop d'eau et que le velouté est trop liquide, mixer une tranche de pain de mie (ou plusieur si c'est vraiment trop liquide) pour faire réépaissir.

Révision #2
Créé 2022-10-24 16:32:04 UTC par blacksponge
Mis à jour 2023-11-15 18:53:55 UTC par blacksponge