

SOUPE FROIDE COURGETTE - CELERI VEGAN, SANS GLUTEN

RECETTE POUR 4 PERSONNES

 20 minutes

INGREDIENTS

- 800 g de courgette
- 1 branche(s) de céleri
- 1 demie cc de sel
- 1 cc d'huile d'olive

MATERIEL

- 1 couteau
- 1 planche à découper
- 1 casserole
- 1 passette
- 1 cul de poule
- 1 Blender

Préparer les légumes :

1

Laver et parer les courgettes. Prélever les feuilles de céleri et les laver.

Couper les courgettes et le céleri en tranches d'1 à 2 cm. Hacher grossièrement les feuilles de céleri.

Lancer la cuisson :

Placer les courgettes et le céleri dans une casserole. Ajouter le sel et le petit filet d'huile d'olive. Mélanger pour bien répartir le sel. Ajouter un fond d'eau dans la casserole.

2

Placer sur feu doux et couvrir. Surveiller en début de cuisson : les courgettes devraient lâcher beaucoup d'eau, mais si jamais ce n'était pas le cas, ajouter un peu d'eau pour aider le départ de la cuisson.

Cuire pendant environ 15 minutes à couvert, jusqu'à ce que les courgettes soient fondantes.

Mixer la soupe :

Filtrer dans une passette, au-dessus d'un saladier. Garder le bouillon de côté.

3

Transférer les légumes dans un blender et mixer une première fois à pleine puissance. Délayer avec du bouillon jusqu'à obtenir une texture fluide mais pas aqueuse. La soupe doit être très lisse.

Laisser refroidir, goûter et ajuster l'assaisonnement au besoin. Se conserve jusqu'à 5 jours au frais.



🌿 BON APPETIT ! 🌿

Recette par Comme une poule

<https://recettes.commeunepoule.com/recette/soupe-froide-courgette-celeri>