

Les jardins
de la
Roussière



Velouté de courgettes



Une soupe froide pour la canicule
Ingrédients pour 4 personnes :

- 6 courgettes
- 1 botte de coriandre
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères d'huile d'olive
- 20 cl de lait de coco
- poivre et sel

Préparation :

- Couper les courgettes en petits morceaux.
- Peler et dégermer les gousses d'ail.
- Faire revenir les courgettes avec l'ail dans l'huile d'olive pendant quelques minutes puis ajouter la moitié de la coriandre.
- Verser ensuite la moitié du lait de coco et laisser mijoter.
- Quand les courgettes sont tendres, verser le reste du lait de coco, la coriandre, et mixer finement.
- Ce velouté peut se servir glacé.

On peut remplacer la coriandre par d'autres herbes aromatiques (menthe, cerfeuil,...)
