

Soupe de courgettes et chèvre frais

La température a bien baissé. Et le temps des soupes est revenu !

Alors quoi de mieux qu'une soupe réconfortante aux courgettes, avec du chèvre frais pour la douceur ?

Pour 5/6 personnes : 4 belles courgettes – 1 oignons – 1 tomate coeur de boeuf – 1 bouillon cube – 3CS de crème fraîche épaisse – 4CS de chèvre frais (type petit billy) – 1CS d'huile d'olive – Sel/poivre

Dans une marmitte, faites chauffer l'huile d'olive.

Pendant ce temps, lavez, taillez l'ensemble de vos légumes.

Détaillez-les en cubes de taille équivalente. Faites-les revenir dans l'huile chaude pendant 5/6min.

Faites chauffer de l'eau dans une bouilloire.

Versez l'eau bouillante sur les légumes. Couvrez à +1cm environ. Ajoutez le bouillon cube et mélangez pour le dissoudre.

Ramenez à ébullition, puis baissez à feu moyen et laissez mijoter environ 30min.

A l'aide d'un blender, mixez votre soupe en ajoutant la crème et le chèvre. La texture doit être onctueuse et pas trop liquide.

Servir bien chaud, avec des croutons par exemple ☐

Toasté de chèvre-miel

Rapide et facile !

1 tranche de pain de mie – quelques pousses d'épinard – des morceaux de buchette de chèvre – du miel.

Faites toaster le pain de mie. Mettre les pousses d'épinard, ajoutez le chèvre, 1CS de miel. Un peu de poivre. Passez 5/7min au grill. A la sortie ajoutez 1cc de miel et poivrez un peu. Servez de suite !

Bon appétit