

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Velouté glacé courgettes, patate douce



Imprimer



Commenter

Préparation: 5

Ingrédients

4

- 1 patate douce de taille moyenne
- 4 courgettes
- 4 verres d'eau

1. Remplissez la cuve du vitaliseur au tiers d'eau et portez-la à ébullition. Déposez les courgettes et la patate douce pelées et coupées en gros morceaux. Cuisez 15/20 minutes.
2. Passez vos morceaux et les 4 verres d'eau au blender sur le mode soupe si vous avez.
3. Réservez environ 3h au réfrigérateur avant de servir avec une pincée de sel, de poivre, quelques dés de concombre, éventuellement une pincée de piment d'Espelette. Et pour les chanceux non intolérants au gluten, quelques croutons!
4. NB : on pourra bien sûr la savourer sur le coup en version soupe chaude.

Pour une entrée légère, onctueuse et rafraichissante

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▣ Facebook

▣ Pinterest

▣ Instagram