

Cuisine Healthy - Agriculture Bio

FallehTech

Soupe froide de courgettes

Ingrédients :

- 3 courgettes bio
- 1 oignon bio
- 1 bouillon de légumes bio
- 1 c.s. d'huile d'olive bio
- Menthe fraîche bio

Préparation :

1. Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive.
2. Ajouter les courgettes coupées et couvrir d'eau avec le bouillon.
3. Cuire 15 min puis mixer.
4. Laisser refroidir et servir avec de la menthe.