



Soupe de courgettes au bleu d'Auvergne

Temps de préparation : 10 mn + Thermomix : 16 mn

500 g de courgettes
200 g de pommes de terre
600 g d'eau
1 cube de bouillon de légumes
80 g de bleu d'Auvergne
1 pincée de sel
Poivre

- Laver les courgettes sans les éplucher, les couper en gros morceaux et les mettre dans le bol. Mixer **4 sec / vitesse 4**.
- Ajouter les pommes de terre épluchées et coupées en petits morceaux, avec l'eau et le cube de bouillon, et cuire **15 mn / 100° / vitesse 4**.
- À la sonnerie, ajouter 80 g de bleu d'Auvergne et le reste des ingrédients, avant de mixer **30 sec / vitesse 10**, en maintenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes.
- Servir aussitôt, en répartissant le fromage restant par petits bouts dans les assiettes.

Soupe de carottes au lait de coco

Temps de préparation : 7 mn + Thermomix : 41 mn

2 échalotes
20 g d'huile d'arachide
1/2 c. à café de gingembre en poudre
600 g de carottes
500 g d'eau
1 c. à café de sel
Poivre
1 pincée de thym
4 brins de persil
200 g de lait de coco

- Introduire les échalotes dans le bol et mixer **5 sec / vitesse 5**.
- Racler les parois du bol avec la spatule, ajouter l'huile, le gingembre, et les carottes épluchées et coupées en morceaux.
- Programmer **5 mn / 100° / vitesse 1**.
- À la sonnerie, ajoutez l'eau, le sel, le poivre, le thym et la moitié du persil préalablement haché. Cuire **35 mn / 100° / vitesse 1**.
- À la sonnerie, ajouter le lait de coco et mixer **1 mn / vitesse 10**, en maintenant le gobelet avec un torchon pour éviter les projections bouillantes.
- Servir dans de grands bols et parsemer chaque portion de l'autre moitié de persil haché.

Conseil Thermomix

Vous pouvez parfumer cette soupe d'inspiration asiatique, avec une pointe de piment ou un peu de harissa (en pâte). De même, la coriandre peut remplacer le persil.