

La soupe de courgettes aux épices

Les écrits fonctionnels/la recette

date :

1. Les ingrédients



2 courgettes



1 oignon



une pomme de terre



Une gousse d'ail



un peu de beurre



de l'huile d'olive



Un peu de curcuma en poudre



une pincée de gingembre



un cube de bouillon

Il vous faut aussi :



Une casserole



de quoi faire cuire



un blender

Les étapes de la recette

1. Lavez les courgettes et coupez le bout



2. Epluchez et coupez la pomme de terre en petits morceaux



3. Epluchez l'oignon et l'ail et coupez les



4. Mettez le beurre et l'huile à chauffer doucement, ajoutez les légumes et remuez !



5. Saupoudrez les épices et remuez !

6. Mouillez avec le bouillon de volaille préparé en avance

7. Remuez le tout

8. Mouillez à hauteur avec de l'eau

9. Couvrez et laissez cuire 20 minutes à couvert

10. Passez la soupe au blender



Dégustez !

