

Soupe de courgettes

VÉGÉTARIEN

Mise en place et préparation: env. 35 min
pour env. 1 litre

1 c. à soupe de beurre ou
de margarine

1 gousse d'ail, pressée

500 g de courgettes, coupées
en quatre et en tranches

1 épis de maïs, grains
détachés (soit env. 125 g)

1 c. à café de feuilles de
thym citron

6 dl de bouillon de légumes
sans graisse

sel, poivre, selon goût

1. Chauffer le beurre dans une casserole. Faire revenir ail, courgettes, maïs et thym. **2.** Verser le bouillon, porter à ébullition, réduire la chaleur. Cuire les légumes env. 25 min à couvert jusqu'à ce qu'ils soient tendres. **3.** Mixer les légumes avec le liquide, passer au tamis, remettre en casserole, reporter à ébullition, saler, poivrer. **4.** Présenter la soupe dans des coupelles chaudes, servir avec les chips.

Suggestion: cette soupe est aussi savoureuse froide. Laisser refroidir, mettre env. 3 heures au frais, remuer encore une fois au moment de servir, incorporer évent. un peu de crème fraîche.

Par personne: lipides 4 g, protéines 4 g, glucides 10 g, 367 kJ (88 kcal)



Chips d'aubergine

FACILE

Mise en place et préparation: env. 15 min

Laisser dégorger: env. 1 heure

Cuisson: env. 30 min

250 g d'aubergines, en tranches
biseautées d'env. 2 mm
d'épaisseur

½ c. à café de sel

1 c. à soupe d'huile de
tournesol

1. Disposer les tranches d'aubergines sur du papier absorbant, saupoudrer de sel, couvrir avec du papier absorbant, laisser dégorger env. 1 heure. **2.** Préchauffer le four à 120°C. Disposer les tranches d'aubergines sur une grille recouverte de papier à pâtisserie, badigeonner d'huile. Laisser croustiller env. 30 min au milieu du four.

Par personne: lipides 3 g, protéines 1 g, glucides 2 g, 156 kJ (37 kcal)