



## **Potage de courgettes (zucchini)**

RECETTES - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 4-6

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

---

TEMPS DE CUISSON : 25 MIN

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: OUI

## Ingrédients

---

- 2 c. table d'huile d'olive
- 1 gros oignon jaune, haché
- 3 gousses d'ail, hachées
- 4 courgettes moyenne, coupées en dés
- 4 tasse de bouillon de légumes ou de poulet
- 1 conserve de haricots blancs, égouttés et rincés
- 2 branches de thym, tiges retirées
- Sel et poivre au goût
- 1/2 tasse de basilic frais

### Garnitures au choix:

- Croûtons ou chips de tortilla
- Parmesan râpé ou des flocons de levure alimentaire pour une version végétane
- Basilic frais
- Huile d'olive
- Poivre

## Préparation

---

1. Chauffer l'huile dans une casserole à feu moyen-vif.
2. Ajouter l'oignon et cuire 3 minutes.

3. Ajouter l'ail et cuire 1 minute.
4. Ajouter les morceaux de courgettes et cuire 4-5 minutes en brassant régulièrement. Ne pas faire brunir.
5. Ajouter le bouillon, les haricots, le thym et porter à ébullition.
6. Saler et poivrer.
7. Réduire à feu moyen et faire mijoter pendant 10 minutes.
8. Ajouter le basilic et réduire en purée lisse avec un pied mélangeur ou dans un mélangeur.
9. Ajuster l'assaisonnement.
10. Servir avec les garnitures au choix.