

Recette

## SOUPE COURGETTES ET VACHE QUI RIT ALLEGEE

Type

Soupe

Temps

Préparation : 10 mn | Cuisson cocotte : 20 mn

Difficulté

Facile

Personnes

4

### Ingrédients

- 4 grosses courgettes
- 2 pommes de terre
- 1 poignée de pois cassés
- 1 bouillon cube
- 2 portions de vache qui rit allégée par personne (8 dans la présente recette)
- 1 oignon
- Le plus : on peut remplacer les pommes de terre par  $\frac{1}{4}$  de potimarron pour éviter les féculents



#### Etape 1

Eplucher les légumes et les couper en morceaux grossiers

#### Etape 2

Les mettre dans la cocotte avec le bouillon cube, les pois cassés et de l'eau jusqu'à couvrir les légumes

#### Etape 3

Faire chauffer jusqu'au sifflement de la soupape et décompter 15 mn

#### Etape 4

Ajouter la vache qui rit et mixer jusqu'à obtention d'un velouté



Bon appétit !

A déguster avec les croûtons maison des Recettes de Christelle #LesRecettesDeChristelle