

# VELOUTÉ DE COURGETTES AU FROMAGE FRAIS



Les courgettes sont mijotées avec un oignon et du bouillon de légumes avant d’être mixées avec du fromage frais.

---

## Infos

- **Temps de préparation:** 10 mins
  - **Temps de cuisson:** 20 mins
  - **Portions:** 4 portions
- 

## Ingredients

- 800 g de courgettes
  - 1 oignon
  - 600 ml de bouillon de légumes
  - 150 g de fromage frais
  - 1 cuillère à soupe d’huile d’olive
  - Sel, poivre et ciboulette
- 

## Préparation

### Etape 1

Laver les courgettes, les couper en morceaux puis émincer l’oignon.

**Etape 2**

Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole, puis faire revenir l'oignon pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

**Etape 3**

Ajouter les courgettes et le bouillon de légumes. Couvrir puis laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les courgettes soient tendres.

**Etape 4**

Retirer la casserole du feu, ajouter le fromage frais puis mixer jusqu'à obtenir une texture parfaitement lisse et onctueuse.

**Etape 5**

Rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre, puis servir avec un peu de ciboulette fraîche.