

SOUPE DE BROCOLIS, COURGETTES & PETITS POIS



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Brocolis (frais ou surgelés) 200g
- 1 grosse courgette ou 2 petites = 340g (frais ou surgelés)
- Petits pois frais/surgelés 100g OU en conserve 300g
- Eau 600 à 650mL
- **Herbes aromatiques au choix**: menthe, persil, basilic ou coriandre
- **Facultatif** : ½ bouillon de légumes + épices + crème fraîche 100mL

Astuces :

- Les courgettes sont disponibles de Juin à Septembre, les brocolis de Juin à Novembre.
- Hors saison, opter pour des légumes surgelés ou en conserve.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 25 minutes
Pour 1,2L de soupe (3 à 4 personnes)

1. Si les petits pois sont en conserve : les égoutter et les **rincer** à l'eau pour enlever l'excédent de sel/sucre.
2. Laver les courgette, garder la peau et les couper en **grosses rondelles**.
3. Couper la tige du brocoli et récupérer les **têtes**.
4. Dans une **casserole** ou au **robot** : mélanger les petits pois, les courgettes, les brocolis, verser l'eau, ajouter les herbes aromatiques et les épices et/ou le bouillon.
5. Faire cuire environ **25 minutes** sur **feu moyen**.
6. Au dernier moment : ajouter la **crème fraîche** (facultatif) et **mixer** le tout jusqu'à obtenir la texture désirée et servir. Si la texture est trop épaisse, rajouter de l'eau et/ou de la crème fraîche.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr