



Velouté de courgettes & brocoli

Pour 10 personnes

INGRÉDIENTS

400 g oignon
750 g pommes de terre fermes
2.000 g brocoli
5 courgettes moyennes
50 g de graines de courges
2.000 ml bouillon de légumes
250 ml soja cuisine
50 g de graines de courges
Poivre et sel

MODE DE PRÉPARATION

- › Préchauffer le four à 180°C
- › Hacher l'oignon. Éplucher ou laver soigneusement les pommes de terre (bildstar) et les couper en cubes de 1 x1cm . Couper le brocoli en fleurons et la tige en cubes. Râper ou couper la courgette en 3 rubans fins par personne et couper le reste de la courgette en dés.
- › Chauffer un peus d'huile d'olive dans une casserole avec couvercle et faire revenir l'oignon pendant 2 minutes à feu moyen doux.
- › Ajouter les dés de brocoli et de courgette et faire revenir en remuant pendant 3 minutes.
- › Ajoutez les pommes de terre et 3.000 ml d'eau et ajoutez de la poudre de bouillon.
- › Laisser mijoter à pendant 15 minutes.
- › Pendant ce temps, griller les graines de courge, sans huile, pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles gonflent à feu vif. Retirer de la poêle et réserver.
- › Ensuite, chauffer de l'huile d'olive dans une poêle à frire et faire frire les rubans de courgette pendant 5 minutes à feu moyen vif. Retournez-les à mi-parcours.