Soupe de courgette froide

Recette de V-ZUG SA



Préparation	20 min
Temps de repos	1 h
Temps de cuisson	20 min
Portions	6
Appareil	Combair-Steam SE à partir de 2015

Soupe de courgette

500 g courgette

1 oignon

1 gousse d'ail

Couper les courgettes en morceaux. Eplucher l'oignon et le tailler en rondelles. Ecraser la gousse d'ail.

Mélanger les légumes avec l'oignon et l'ail. Déposer les légumes dans le bac de cuisson.

Enfourner le bac de cuisson à froid dans l'espace de cuisson. Cuire à la vapeur.

Cuire à la vapeur 100 °C pendant 20 min

Réduire les légumes cuits à la vapeur en purée.

400 ml de bouillon de légumes

90 g de crème fraîche

1 cs de vinaigre, vinaigre de Xérès ou de vin blanc

Sel

Poivre

Ajouter le bouillon, la crème fraîche et le vinaigre à la purée de légumes et mélanger. Saler et poivrer, puis placer près au frais pendant environ une heure.

Déposer un glaçon dans chaque tasse à soupe. Remuer la soupe froide de courgettes et répartir dans les tasses. Garnir avec les dés de pain mis de côté et servir sans attendre.

Croûtons

2 tranches de pain de mie

1 gousse d'ail

Un peu d'huile d'olive

Couper le pain de mie en petits dés. Ecraser la gousse d'ail et mélanger avec le pain de mie.

Faire chauffer l’huile d’olive dans une poêle, faire rôtir les dés de pain tout en remuant, puis réserver.

Accessoires

Plaque en acier inox

Mixeur sur pied ou mixeur plongeur

6 tasses à soupe

6 glaçons

Informations complémentaires

Créée le	11.12.2019