Velouté de courgettes au fromage frais

Un velouté vert pâle, léger et crémeux grâce au fromage frais ajouté en fin de cuisson. À servir chaud ou froid en été.

4 personnes	10 min préparation	20 min cuisson	30 min au total	facile niveau

Ingrédients

- 800 g de courgettes
- 1 oignon
- 1 c. à soupe de huile d'olive
- 400 ml d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 100 g de fromage frais ail et fines herbes
- 1 pincée de poivre

Préparation

1. Laver les courgettes et les couper en rondelles sans les éplucher.
2. Mettre l'oignon et l'huile dans le bol et hacher.
   5 sec / vitesse 5
3. Faire revenir l'oignon.
   3 min / 100°C / vitesse 1
4. Ajouter les courgettes, l'eau et le bouillon, puis cuire.
   18 min / 100°C / vitesse 1 / sens inverse
5. Ajouter le fromage frais et le poivre, puis mixer.
   1 min / vitesse 10
6. Servir chaud ou bien frais.

Le conseil de Tiha
Ne sale pas avant d'avoir goûté : le bouillon et le fromage sont déjà salés.

Conservation : 3 jours au réfrigérateur.