La soupe
cette potion magique

été · automne · hiver · printemps

La soupe aux courgettes et poivrons

Ingrédients
pour 4 personnes

- 2 poivrons
- 2 courgettes
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Une poignée de feuilles de basilic frais
- 1 branche d'origan et une branche de thym frais
- 3/4 litre d'eau
- Poivre selon goût

Préparation

Laver, couper et épépiner les poivrons. Eplucher et laver l'oignon et l'ail.
Couper les extrémités des courgettes et les laver.
Couper les poivrons et l'oignon en 4, les enduire légèrement d'huile d'olive et les mettre à griller au four à 180 degrés.
Dans une casserole, faire chauffer le reste d'huile d'olive. Y faire revenir l'ail et les courgettes coupées en gros morceaux. Ajoutez les légumes grillés, le thym et l'origan. Couvrir d'eau. Laissez cuire environ 10 minutes.
Retirer les branches de thym et d'origan. Mixer le potage. Poivrer selon le goût.
Au besoin, rectifier la consistance.
Eventuellement le filtrer pour éliminer la peau des poivrons.
Servir en décorant les assiettes avec quelques feuilles de basilic frais.

Astuces :
- Ce potage permet de jouer avec les couleurs: courgettes jaunes et poivrons rouges, courgettes vertes et poivrons jaunes ou rouges...
- En plein été, le potage peut être réalisé la veille et consommé froid le lendemain! Un vrai rafraîchissement!

Adapté de https://www.evavzw.be

Procurez-vous vos légumes chez les producteurs locaux:
www.Hainaut-terredegouts.be

observatoiresante.hainaut.be - hainaut-developpement.be

Editrices responsables: Helen Barthe-Batsalle - Observatoire de la Santé du Hainaut - Rue de Saint-Antoine 1, 7021 Mons - Nathalie QUEVY, Province de Hainaut - Hainaut Développement, boulevard Initialis 22 - 7000 MONS - crédit photo: Shutterstock