

- **Velouté de courgettes au thym et à l'ail**



- Temps de préparation:10 min
- Temps de cuisson:30 min
- Temps total:40 min
- Portions: 4 bols

- **INGRÉDIENTS**

- 4 courgettes
- 2 gousses d'ail
- 2 branches de thym
- 2 cubes de bouillon de légumes bio
- Huile d'olive
- Sel & poivre

- **INSTRUCTIONS**

- Lavez, épluchez et coupez les courgettes en petits morceaux (si vous le souhaitez, vous pouvez laisser la peau si les courgettes sont bio). Épluchez et pressez votre / vos gousse(s) d'ail.
- Dans une cocotte, versez un filet d'huile d'olive et faites revenir à feu moyen les courgettes. Emiettez ensuite les cubes de bouillon de légumes, ajoutez le thym, les gousses d'ail pressées et recouvrez le tout d'eau (environ 1L).
- Laissez mijoter à couvert 30 minutes (sans pression) ou 15 minutes (à la cocotte minute).
- Une fois que les courgettes sont cuites, retirez les branches de thym puis mixez le tout au mixeur plongeant ou au blender.

Rectifiez l'assaisonnement avec sel et poivre si besoin.