

RECETTE ÉQUILIBRE DU MOIS DE JUIN

SOUPE FROIDE DE COURGETTES AU PESTO DE ROQUETTE ET MENTHE

Ingredients (pour 4 personnes)

- 2 courgettes
- 100 g de roquette
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 8 feuilles de menthe
- 60 cl de bouillon de légumes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Preparation:

Laver les courgettes et les couper grossièrement. Laver et égoutter la menthe et la roquette à l'aide d'un papier absorbant. A l'aide d'un mixeur, broyer la menthe et la roquette avec 1 c. à soupe d'huile d'olive afin d'obtenir une pâte lisse et homogène, puis assaisonner.

Peler et émincer l'oignon. Faire revenir l'oignon dans 1 c. à soupe d'huile d'olive et incorporer les courgettes. Ajouter le bouillon, porter à ébullition et cuire à feu moyen pendant une dizaine de minutes.

Hors du feu, mixer le tout et ajouter la moitié du pesto préalablement réalisé. Réserver et mettre au réfrigérateur durant deux heures avant de servir.

Au moment de servir, décorer la soupe en utilisant la seconde moitié du pesto.

Pour un repas complet, prévoir des pommes de terre, des céréales ou des légumineuses et une source de protéines en accompagnement. Par exemple, ce plat se marie bien avec du pain complet grillé tartiné d'oeufs brouillés à la tomate.

