

Soupe d'été des Elfes ✿

Ingrédients : pour quatre personnes

4 courgettes
4 Carottes
2 tomates
1 cube de bouillon de légumes bio
5 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 oignon
2 gousses d'ail
6 feuilles de basilic hachées
1 cuillère à café de gingembre frais râpé
Sel
Poivre

Diluez le cube de bouillon dans 2 litres d'eau bouillante.

Lavez les courgettes, épluchez en laissant une bande de peau sur deux et coupez-les en petites rondelles. Lavez les carottes nouvelles, brossez les sans les peler et coupez les rondelles plus fines. Lavez et pelez les tomates. Epluchez les gousses d'ail et pressez-les. Epluchez l'oignon et émincez-le. Râpez le gingembre.

Dans une cocotte faites chauffer l'huile d'olive et ajoutez courgettes, carottes, ail, oignon. Faites légèrement prendre couleur puis salez et ajoutez le gingembre, puis le bouillon. Portez ce mélange à ébullition et laissez cuire 30 minutes dans une cocotte (15 minutes à l'autocuiseur). Laissez tiédir la soupe, mixez-la et donnez deux tours de moulin à poivre. Mettez au frais.

Servir cette soupe froide parsemée de basilic.

Bonne dégustation !

Beyla, Elfe des champs pour **G**uyancourt **E**n **T**ransition

✿ Dégustée le 21 mai 2015 pour la fête de quartier des Garennes