



Torah-Box.com

judaïsme entre femmes

VELOUTE DE COURGETTES AU PESTO

Pour 6-8 personnes Temps de préparation : 20mn
Difficulté : facile

INGREDIENTS

Pour la soupe:

1 gros oignon blanc
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
4 courgettes de taille moyenne
1/2 verre de lentilles corail
2 gousses d'ail
1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse
Sel

Pour le pesto :

1 gros bouquet de basilic (environ 10-12 branches)
1 verre de pignons
1 gousses d'ail
1/2 verre d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de jus de citron

REALISATION

Cette recette est très facile et se congèle très bien, alors n'hésitez pas à mettre le double des quantités et à en mettre au congélateur pour la prochaine fois !



Version Light

1 gros oignon blanc
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
4 courgettes de taille moyenne
1 1/2 verre de lentilles corail
2 gousses d'ail
Sel
1 pincée de noix de muscade moulue

Mettez l'huile d'olive dans une grande casserole. Pelez et coupez l'oignon en 4 et mettez-le à revenir 5mn à feu doux. Ajoutez-y les courgettes coupées en dés, et laissez revenir 2mn en remuant de temps en temps. Ajoutez-y les lentilles corail, les gousses d'ail, le sel et la noix de muscade. Couvrez d'eau (sans trop en mettre non plus, l'idée étant de cuire les aliments sans ajouter trop de liquides) et laissez cuire à couvert pendant 30m.

Pendant ce temps, préparez votre pesto. Pour réveiller le goût des pignons ou des pistaches, mettez les 5mn au four à 170C. Dans un robot ménager, mettez les feuilles de basilic préalablement nettoyées et vérifiées, les pignons ou pistaches, 1 gousse d'ail, l'huile d'olive, le jus de citron, et mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Vous pouvez la conserver ainsi dans un bocal en verre au réfrigérateur pendant 10jours. Prélevez 1 grosse cuillère à soupe de pesto et ajoutez-la à votre soupe lorsqu'elle est cuite. Ajoutez-y la crème fraîche et à l'aide d'un Blender mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une soupe veloutée.

Bon appétit.

Version Light

Sel

1 pincée de noix de muscade moulue

Pour le pesto :

1 gros bouquet de basilic (environ 10-12 branches)

1 verre de pistaches crues non salées

1 gousse d'ail

1/2 verre d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de jus de citron