

Potage froid de courgette à la coriandre fraîche

Il est venu le temps ... des entrées fraîcheurs! Les potages froids sont à l'honneur.

Potage froid de courgette à la coriandre fraîche

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 20 minutes

Repos au frigo: 1 heure

Ingrédients pour 2 personnes:

1 courgette de taille moyenne,
environ 500 ml d'eau,
1 gousse d'ail,
1 échalote,
2 cuillère à soupe d'huile d'olive,
4 branches de coriandre fraîche (selon le goût).

Préparation:

- Éplucher, laver puis émincer l'ail et l'échalote.
- Dans une casserole, faire fondre à feu doux l'ail et l'échalote dans l'huile d'olive.
- Laver et couper la courgette en dés, puis la rajouter dans la casserole avec l'eau.
- Bien remuer et laisser mijoter pendant 20 minutes en couvrant partiellement la casserole.
- En fin de cuisson retirer la casserole du feu et incorporer la coriandre fraîche préalablement lavée, puis mixer le tout.
- Faire chuter la température du potage avant de le placer au frigo (voir encadré).
- Lorsque le potage à refroidi au moins une heure au frigo, il peut être servi.

Faire chuter la température de son potage avant de le placer au frigo:

Pourquoi ? Afin d'éviter l'élévation trop importante de la température du frigo, qui doit être de 4°C.

Nathalie CLAES

Amal ALAOUI

Diététiciennes pédiatriques —ONE