

## Potage froid de courgettes aux épices.

### Ingrédients pour 6 personnes :

500 gr de courgettes, 1 oignon, 40cl de bouillon de volaille, 20cl de crème liquide, 20cl de lait, 40 gr de beurre, ½ cuillère à café de cumin, ½ cuillère à café de curry, sel, poivre.

### Préparation :

-Couper les courgettes en petits « dés » avec la peau.

-Mettre le beurre à chauffer dans un récipient. Mettre l'oignon, pelé et haché, faire fondre pendant 2 ou 3 minutes. Saupoudrer de cumin et de curry.

- Ajouter les courgettes avec les oignons, saler et poivrer.  
Faire cuire 15 minutes en remuant souvent.
- Mixer et verser le bouillon froid.

Laisser reposer au frigo et verser le lait et la crème.

Servir bien froid dans des petits bols et décorer avec un peu d'épices : paprika ou autre...(pour la couleur!)

## SOUPE DE BETTERAVES ROUGES (pour 4 personnes)

Ingrédients :

1 sachet de betteraves (200gr)

1 oignon, 2 gousses d'ail, ½ citron

huile d'olive, 60 cl d'eau, 20 cl crème fraîche

Faire revenir pendant 5mn, les 2 gousses d'ail et l'oignon hachés dans l'huile.

Ajouter les betteraves en dés, le jus du ½ citron, 60 cl d'eau.

Cuire 10 mn. Mixer avec 20 cl de crème fraîche.



Servir chaud ou froid.