



### **Soupe froide de courgettes, basilic et pistaches**

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Temps de repos au frais : 2 h

Recette pour 2 personnes

#### **Ingrédients**

- 2 sachets de 250 g de mini courgettes C'Zon
- 4 jeunes pousses d'oignons C'Zon (environ 50 g)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive + 2 traites au moment du service
- 1 gousse d'ail
- ½ cube de bouillon de Poule bio + 30 cl d'eau bouillante
- 20 à 30 pistaches décortiquées, sans la peau et sans sel
- 10 cl de crème liquide entière bien froide
- 20 feuilles de basilic frais

1. Précuire au micro-ondes les courgettes : percer les sachets, les poser sur une assiette et mettre 3 min à 900 W (ou 4 mn à 750 W).
2. Dans une sauteuse antiadhésive ou une casserole, mettre les 4 jeunes pousses d'oignons coupées en lamelles avec les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et la gousse d'ail écrasée.
3. Laisser revenir à feu moyen à couvert pendant 4 à 5 minutes, sans laisser brunir.

4. Ajouter les courgettes en morceaux.
5. Diluer ½ cube de bouillon de poule dans 30 cl d'eau bouillante et ajouter dans la sauteuse ou casserole.
6. Faire cuire à couvert pendant 10 mn à feu moyen-fort.
7. 2 mn avant la fin, ajouter les feuilles de basilic.
8. Passer le tout au blender ou au mixeur plongeant avec les 10 cl de crème froide. Goûter et saler si besoin.
9. Laisser refroidir et mettre au frais en prenant soin de filmer. Faire revenir 3 à 5 minutes les pistaches à sec dans une poêle antiadhésive. Les couper grossièrement au couteau sur une planche.
10. Servir dans un bol ou une assiette creuse, avec quelques pistaches torréfiées et un trait d'huile d'olive.

### **Astuces**

Adapter la quantité de basilic en fonction des préférences, mettre 5 feuilles de plus ou de moins.

Les pistaches peuvent être remplacées par du sarrasin grillé (« kasha ») que l'on trouve facilement dans les magasins bio.