



Soupe froide de légumes au persil

Niveau de difficulté : très facile

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Temps de repos au frais : 2 h

Recette pour 2 personnes

Ingrédients

- 1 plateau de 275 g de crudités C'Zon
- 1 sachet de 250 g de courgettes C'Zon
- 10 cl de crème fraîche semi-épaisse
- 15 cl d'eau bouillante
- 10 feuilles de persil plat
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1. Faire cuire les légumes du plateau de crudités 12 mn à la vapeur.
2. Faire cuire le sachet de courgettes au micro-ondes : le percer à la pointe d'un couteau et le poser sur une assiette. Faire cuire 5 mn à 750 W en le retournant à mi-cuisson.
3. Laver les feuilles de persil.
4. Mettre tous les légumes cuits dans un blender (ou la mixer au mixeur plongeant en faisant attention aux éclaboussures chaudes), avec les 10 cl de crème froide, l'huile d'olive, les 15 cl d'eau et les feuilles de persil.
5. Goûter et saler convenablement.
6. Laisser refroidir et mettre au frais en prenant soin de filmer.
7. Servir glacé.

Conseils

Cette soupe froide est également réalisable sans mettre les courgettes, elle sera légèrement sucrée grâce aux mini-épis de maïs du plateau de crudités. Si la soupe épaisse trop en refroidissant, n'hésitez pas à ajouter 1 ou 2 cuillères à soupe d'eau et à rectifier l'assaisonnement.