Soupe de Courgettes au Lait de Coco

Dans cette recette, on utilisera des ingrédients qui vous feront du bien, comme à chaque fois !

- Des courgettes, riches en antioxydants, elles aident à lutter contre les radicaux libres.
- Du lait de coco, source de calcium et de fer.
- Des graines de courge, riches en protéines.

……..

Pour 2 personnes
2 courgettes
1 oignon
1 gousse d'ail
Lait de coco
Huile d'olive

- Dans une cocotte, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, puis faites-y revenir l'oignon émincé et la gousse d'ail en chemise.
- Après avoir lavé vos courgettes, coupez-les grossièrement et ajoutez les dans la cocotte. Laissez revenir à feu vif quelques minutes.
- Couvrez d'eau et baissez le feu. Laissez cuire 20 minutes à feu doux.
- Ajoutez 2 cuillères à soupe de lait de coco. Mixez ensuite votre soupe et dégustez immédiatement.

……

Ajoutez un peu de croquant en vous préparant de petites tartines grillées frottées à l'ail avec un petit filet d'huile d'olive.