






Mes recettes avec les courgettes et les concombres

Je m'appelle :

- J'aime
-  La courgette verte
 -  La courgette jaune
 -  La soupe de courgettes
 -  Le concombre
 -  Le Tzatziki de concombre

- J'apprendrai
à aimer
- 
 - 
 - 
 - 
 - 

Soupe de courgettes à la Vache qui rit®

Préparation en 15 minutes :

1. Emincer les échalotes, couper les courgettes et les blanc de poireau
2. Faire revenir les légumes dans un peu d'huile
3. Ajouter l'eau pour couvrir les légumes et faire cuire à feu doux 20 à 30 minutes, en ajoutant éventuellement un bouillon cube de légumes, du sel et du poivre
4. Mixer la soupe et ajouter la Vache qui rit © juste avant de servir !

Ingrédients (6 personnes)

3 ou 4 belles courgettes

5/6 portions de Vache qui rit

2 blancs de poireau

3 ou 4 échalotes

De l'eau

1 bouillon cube de légumes (optionnel), Sel, Poivre

Tzatziki de concombre (Grèce)

Préparation en 15 minutes :

1. Éplucher et râper le concombre, puis le mettre à égoutter dans une passoire (l'astuce est de saler le concombre pour le faire dégorger plus vite).
2. Dans un saladier, mettre les yaourts, l'huile, le vinaigre, le poivre et la gousse d'ail écrasée. Hacher ou couper en morceaux très fins la menthe et la rajouter au mélange.
3. "Essorer" le concombre râpé et l'ajouter à la préparation. Saler si nécessaire et mélanger.
4. Mettre au frais au moins 2 heures et servir. Déguster seul, avec du pain ou en accompagnement de salades.

Ingrédients (4 personnes)

- 1 concombre
- 2 yaourts grecs
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 1 cuillère à soupe de vinaigre
- Sel, Poivre