

Soupes

- [Soupe au butternut](#)
- [Soupe aux courgettes et patates](#)
- [Soupe aux poireaux et courgettes](#)

Soupe au butternut

Composition

Ingrédients

1 butternut
1 boîte de châtaignes

Assaisonnement

Poivre
Maggi

Étapes

1. Percer le butternut avec une fourchette
2. Passer le butternut au micro-onde 1 à 2 minutes
3. Éplucher le butternut
4. Couper le butternut en 2, le vider et le couper en dés
5. Faire cuire du butternut un quart d'heure dans l'eau bouillante
6. Préparer environ 60cl de bouillon
7. Mixer le butternut en plusieurs fois en ajoutant un peu de bouillon et quelques châtaignes à chaque mixage
8. Assaisonner avec du poivre et du maggi.

Soupe aux courgettes et patates

Composition

Ingrédients	Assaisonnement
2 courgettes 5 à 10 patates 1 / 2 boîte de petits pois 1 / 2 oignon	Poivre Maggi

Étapes

1. Éplucher les patates et les mettre à cuire dans l'eau
2. Éplucher les courgettes
3. Couper les courgettes en 2 et les couper en lamelle
4. Couper un demi oignon en lamelle
5. Ajouter les courgettes et l'oignon dans l'eau des patates
6. Préparer environ 60cl de bouillon
7. Une fois cuit, mixer les courgettes, les patates et l'oignon avec une gousse d'ail en plusieurs fois en ajoutant un peu de bouillon à chaque mixage
8. Refaire chauffer le tout en ajoutant une demi boîte de petits pois
9. Assaisonner avec du poivre et du maggi.

Soupe aux poireaux et courgettes

Composition

Ingrédients	Assaisonnement
1 poireau 2 courgettes 1 / 2 oignon	Poivre Maggi

Étapes

1. Éplucher les courgettes
2. Couper les courgettes en 2 et les couper en lamelle
3. Couper le poireau en enlevant le haut de la tête et la racine
4. Ajouter les courgettes, le poireau et l'oignon dans l'eau des patates
5. Préparer environ 60cl de bouillon
6. Une fois cuit, mixer les courgettes, le poireau et l'oignon avec une gousse d'ail en plusieurs fois en ajoutant un peu de bouillon à chaque mixage
7. Refaire chauffer le tout en ajoutant une demi boîte de petits pois
8. Assaisonner avec du poivre et du maggi.