



SOUPE FROIDE DE COURGETTES À LA MENTHE FRAICHE

INGRÉDIENTS.....

Afin d'obtenir +/- 12 bouteilles d'une contenance de 500 ml, il faut :

- 4 kg de courgettes
- 12 gr de feuilles de menthe fraîche
- 6 éclats d'ail
- Huile d'olive
- 350 gr d'échalotes ou d'oignons
- Sel
- 4 cubes de bouillon de légumes
- Poivre

26

TEMPS ET TEMPÉRATURE



ETAPES.....

1. Nettoyer et couper les courgettes en petits dés.
2. Eplucher puis émincer l'ail et les échalotes/oignons. Nettoyer la menthe.
3. Dans une casserole, faire fondre à petit feu l'ail et les échalotes/oignons avec l'huile d'olive puis ajouter les courgettes et recouvrir avec le bouillon de légumes.
4. Laisser mijoter cette soupe à la courgette pendant 20 minutes en mélangeant régulièrement. En fin de cuisson, ajouter la menthe.
5. Mixer la soupe jusqu'à obtenir la texture souhaitée.
6. Remplir les bocaux.
7. Fermer les bocaux en veillant à bien utiliser un joint neuf ou une capsule neuve. Pour le bocal à joint, placer 2 crochets inox pour maintenir le couvercle en verre. Pour un bocal à capsule métallique, veiller à bien serrer celle-ci.
8. Placer les bocaux dans le pasteurisateur.
9. Recouvrir les bocaux d'eau.
10. Pasteuriser 60 minutes à 100°C.



Astuces : à conserver au frais. La soupe peut aussi être consommée chaude!

(Source: site internet « Le Parfait » - www.leparfait.fr)