

CREME DE CHAMPIGNONS AUX COURGETTES CRAQUANTES (8 pers)

- 700 gr de champignons de Paris
- 1 oignon
- 150 cl de crème allégée
- 150 cl de lait écrémé
- 2 courgettes
- 1 poignée de roquette
- Une dizaine de noisettes concassées
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 trait de vinaigre balsamique
- 1 trait de sauce soja salée
- Curcuma
- Sel fin et poivre

Emincez finement l'oignon.

Lavez les champignons, coupez la base du pied, émincez-les.

Faites revenir l'oignon dans quelques pressions d'huile d'olive, sans coloration.

Ajoutez les champignons, salez et poivrez.

Laisser cuire 5 minutes, puis ajoutez la crème et le lait et laissez cuire à nouveau 5 minutes.

Mixez le tout en soupe et réservez au chaud.

Découpez les courgettes en tronçons de 4 cm de long et taillez-les en bâtonnets.

Faites revenir les bâtonnets dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Salez et ajoutez le curcuma.

Préparez une vinaigrette avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 trait de vinaigre et 1 trait de sauce soja.

Répartissez la soupe dans les bols, ajoutez des bâtonnets de courgette au centre de l'assiette, quelques feuilles de roquette, quelques brisures de noisettes et un trait de vinaigrette.

Astuce : Peut être réalisé en verrine à l'apéro, dans ce cas mettre 1 bâtonnet de courgette dans chaque verrine.