



Boissons sans alcool

Smoothie fraîcheur aux courgettes



15 min	10 min	5 min	0	45
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Étape 1

Préparation du smoothie

- 1 Laver puis couper en cubes la courgette. Il ne faut pas éplucher les courgettes, juste enlever les parties abimées, la peau apportant saveur et couleur.
- 2 Mettre une poêle sur feu moyen puis y ajouter l'huile et les cubes de courgette.
- 3 Les faire revenir pendant deux ou trois minutes.
- 4 Laisser refroidir puis verser dans le mixeur.
- 5 Ajouter le fromage et la moitié du basilic. Saler et poivrer.
- 6 Mixer en ajoutant un peu de bouillon jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

1 Courgette

40 g **Chèvre frais**

8 feuille(s) **Basilic**

10 cl **Bouillon de légumes**

1 c. à café **Huile d'olive**

1 **Sel**

1 **Poivre**

Étape 2

Dressage

- 1 Servir dans des verres et décorer avec les feuilles de basilic restantes.