

## Soupe froide de courgettes au curry et cumin

### **Ingrédients**

700 ml d'eau  
300 g de petites courgettes  
2 oignons  
2 cà café de bouillon de légumes  
3 gousses d'ail  
1 cà soupe de curry  
1/2 cà soupe de cumin  
200 ml de yoghourt nature ou de  
crème épaisse

Déco : fleurs de capucine, copeaux de parmesan, noix



### **Recette**

Laver les courgettes et enlever les extrémités

Enlever quelques lanières au zesteur et réserver

Couper les courgettes en rondelles

Eplucher l'oignon et l'ail (enlever le germe) et couper les finement

Cuire tous les ingrédients sans le yoghourt

Refroidir

Mixer

Ajouter le yoghourt (ou la crème épaisse)

Décorer de fines lanières de peau de courgette et de fleurs comestibles type capucine ou autres, de cerneaux de noix et éventuellement d'une fine tranche de jambon fumé grillée et de quelques copeaux de parmesan.



### **Conseil nutritionnel**

La semaine dernière nous vous avons publié le tableau des légumes de saison. Cette semaine-ci nous avons réalisé une petite compilation des principaux nutriments que l'on retrouve dans les légumes d'été.

Continuez à consommer local et de saison et vous en retirez un maximum de nutriments et vitamines !

## Légumes d'été

Artichaut	Minéraux, inuline
Aubergine	Peu énergétique, potassium, fibres
Bette	Vitamines A et C, magnésium, potassium
Celeri en branche	Potassium, calcium, sodium, fibres
Chou-fleur	Vitamine C, fibres, flavonoïdes
Concombre	Peu énergétique, minéraux, fibres
Courgette	Peu énergétiques, fibres, vitamines A et C
Epinards	Fer, Coenzyme Q10
Fenouil	Minéraux, vitamine C et carotènes
Fèves	Vitamine B9, potassium, magnésium
Haricot à écosser	Glucides complexes, minéraux, fibres
Haricot vert	Fibres, potassium, calcium, carotènes, chrome
Maïs doux	Magnésium, zinc, cuivre, vitamine B1
Navet	Vitamine C, potassium
Oignon blanc ou rouge	Potassium, vitamines C, B9 et B6
Poireau	Vitamine B9, potassium, fer
Poivron	Vitamine C, carotènes, flavonoïdes
Salades( feuilles de chêne, laitue, roquette, pourpier,...)	Vitamines C, B9, A
Tomates	Lycopène, apport énergétique bas, minéraux
Herbes aromatiques (aneth, basilic, ciboulette, coriandre, estragon, menthe, sariette, sauge, thym..)	Vitamine C, carotènes