

RECETTE
ANTI-GASPI'

RECETTE DE
CONSERVATION

VELOUTÉ DE COURGETTES



INGRÉDIENTS

ÉTAPE 1 : Mettre un peu d'huile d'olive au fond d'une casserole. Y faire revenir les oignons, puis les courgettes coupées en rondelles.

ÉTAPE 2 : Au bout de quelques minutes, ajouter le lait, l'eau, le cumin, du sel et du poivre.

ÉTAPE 3 : Quand les courgettes sont cuites, mixez le tout.



500g de
courgettes



1 oignons



Huile
d'olive



Cumin, sel
et poivre



1 verres
de lait



1 verre
d'eau