VELOUTE DE COURGETTES À LA FLEUR DE SUREAU

Cette douceur de courgettes associées aux fleurs de Sureau facilitera les digestions difficiles ; cette recette est donc bénéfique notamment en cas de constipation. De plus, trdès onctueuse, on pourra la déguster facilement, même en cas de probldèmes en bouche

Image not found
https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/26/thumbnails/Velouté de courgettes aux fleurs de sureau.JPG

Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 15 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (4 personnes)

- 5 courgettes moyennes

- 2 oignons

- 3 c. à s. d'huile d'olive

- 1 c. à s. de farine

- 1,5 l d'eau

- 2 cœurs de bouillon de légumes

- 2 c. à s. de fleurs de sureau noir

- 1 c. à c. de vinaigre

- 1 c. à c. de sucre

- sel

Préparation

Faire revenir les oignons émincés dans l’huile d’olive bien chaude.

Saupoudrer de farine et bien remuer. Ajouter les courgettes détaillées en morceaux de moyenne taille. Mouiller avec l’eau.

Intégrer le bouillon de légumes et la moitié des fleurs de sureau. Saler.

Laisser bouillir doucement 15 min. Introduire le reste des fleurs de sureau dans la soupe et mixer.

Filtrer et ajouter le sucre et le vinaigre. Servir.