



Pour 4 personnes

Par personne

Lipides : 2 g

Protéines : 8 g

Glucides : 40 g

Calories : 210

Velouté de courgettes au yaourt



INGREDIENTS

500 g de courgettes
2 pommes de terre
1/2 branche de céleri
1/2 oignon
250 g de yaourt maigre
50 g de son
Croûtons

Lavez et pelez les pommes de terre, nettoyez les courgettes, l'oignon et le céleri en branche. Coupez les légumes en petits morceaux, que vous jetterez dans une casserole en les recouvrant d'eau.

Laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que les légumes réduisent. Veillez à ajouter de l'eau lorsque cela s'avère nécessaire.

Passez le tout au mixeur, ajoutez le yaourt et le son et remettez le mélange sur le feu pendant cinq minutes.

Vous pouvez relever le goût de ce velouté avec des croûtons bien chauds.

