

## Soupe aux courgettes

Laver les courgettes. Les éplucher.  
Les couper à gros morceaux.  
Mettre à tremper les morceaux.  
Couper de l'oignon et de l'ail  
en fines tranches.

Dans une casserole, faire ris-  
-soler oignon et ail sans les  
laisser dorer. Egoutter les  
courgettes et les faire rissoler  
en les remuant, pendant  
quelques minutes. Assaisonner.

Utiliser de l'huile d'olive.  
Ajouter de la pulpe de tomate.  
Rissoler quelques minutes.  
Verser de l'eau pour couvrir  
largement. Assaisonner, bouquet  
garni, quelques épices. Laisser  
mijoter pendant 1 heure.

Puis passer au mixeur.  
Ajouter de la purée "nature".