

SOUPE AUX COURGETTES ET GRAINES DE LIN

Légère et veloutée, cette soupe met en valeur les courgettes du Québec et les bienfaits des graines de lin.



INGRÉDIENTS

- 1 oignon émincé
- 2 courgettes coupées en dés
- 2 pommes de terre pelées et coupées en cubes
- 1 litre de bouillon de légumes (ou de poulet)
- 2 c. à soupe de graines de lin moulues
- 3 c. à soupe de crème fraîche ou de ricotta (optionnel)
- 1 filet d'huile de canola Tournevent
- Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

-  Dans une marmite, faites revenir l'oignon dans un filet d'huile de canola Tournevent pendant quelques minutes.
-  Ajoutez les dés de courgettes et de pommes de terre, puis couvrez avec le bouillon.
-  Laissez mijoter à feu moyen pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
-  Retirez du feu et mixez le tout à l'aide d'un mélangeur (pied mélangeur) jusqu'à obtenir un velouté lisse.
-  Incorporez la crème (si désiré) et terminez en ajoutant les graines de lin moulues. Mélangez bien.



Astuce Tournevent

Moulez vos graines de lin juste avant d'ajouter à la soupe pour profiter pleinement de leurs bienfaits nutritifs.



20 MINUTES
Préparation



20 MINUTES
Cuisson



4 PORTIONS
En accompagnement

**TOURNEVENT**^{MC}

Cultivée, récoltée
et transformée à
Hébertville,
Saguenay-Lac-Saint-Jean

Encore plus
de recettes! →



Scannez le code pour
découvrir nos autres
recettes et visiter notre
boutique en ligne. ♥

www.tournevent.ca

