



Recettes

{{ splat | term }}



Toutes les
recettes

Soupe de courgettes et anchois, oeuf mollet sur carottes, avocat, cornichons et feuille nori



Imprimer



Commenter

Préparation: 2

Ingrédients

4

- 4 oeufs
- 4 courgettes
- 2 feuilles d'algue Nori

- 4 cornichons
- 2 carottes
- 1 avocat
- 15/20 anchois marinés
- 1 bon verre d'eau (voire davantage selon vos goûts) pour la réalisation de la soupe

1. Remplissez la cuve du vitaliseur d'1/3 d'eau. Portez-la à ébullition. Puis déposez les courgettes en morceaux sur le panier et cuisez environ 10 minutes. Puis sortez-les et déposez-les dans le mixeur. Ajoutez de l'eau en fonction de votre souhait de texture. Mixez. Votre soupe est prête.
2. Dans une casserole faites bouillir de l'eau puis cassez les oeufs dans cette même casserole. Patientez environ 2/3 minutes. Avec une cuillère à soupe récupérez les oeufs et réservez.
3. Coupez votre avocat, vos carottes (pelées au préalable), et dressez votre assiette.
4. Déposez les anchois dans l'assiette et les bols à soupe car ils y remplaceront le sel. Vous pouvez aussi choisir de découper les feuilles d'algue en paillettes et les verser dans les soupes de courgettes.

Pour faire le plein de bons nutriments.

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

+33 (4) 94 01 22 61

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)