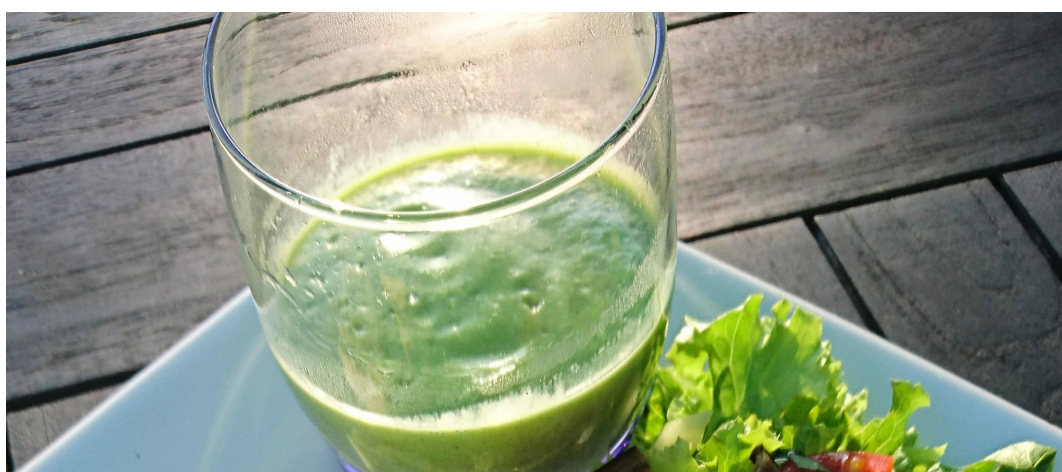


## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Gaspacho de courgettes



Imprimer



Commenter

Préparation: **5 min**

### Ingrédients Pour 3 personnes

- 2 courgettes
- 1/2 bouquet de ciboulette
- 10 cl de crème
- eau
- épices à votre goût

1. Laver et couper les courgettes en dès

2. Emincer la coriandre
3. Mettre dans un auto cuiseur avec de l'eau ou dans une casserole (en couvrant au 3/4 d'eau)
4. Faire cuire 10 minutes
5. Après la cuisson, mettre le tout dans un blender, ajouter le sel, le poivre, les épices (cumin, piment d'espelette), 10 cl de crème fraîche.
6. Mixer le tout et réserver au frais.

*Recette de mon panier de campagne qui s'associe parfaitement au pain de poisson.*

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)