DE LA TERRE À L'ASSIETTE : COURGETTE

SOUPE DE SEMOULE À LA COURGETTE

Pour 4 personnes

Temps de préparation :

Environ 25 minutes

Temps de cuisson :

Environ 20 minutes

Economie réalisée :

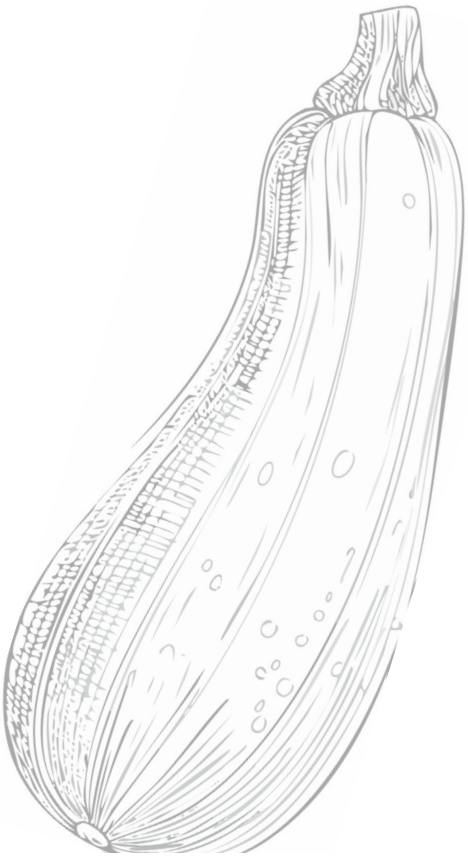
Produire vous-même vous aura permis d'économiser entre 1 à 3 euros !

USTENSILES

- Planche à découper
- Couteau de cuisine
- Marmite
- Cuillère en bois
- Bol doseur
- Louche

INGRÉDIENTS

- 2 oignons
- 200 gr de tomate
- 50 gr de semoule
- Sel, paprika et cumin
- 20 gr de concentré de tomates
- 300 gr de courgette
- 100 gr de haricots blancs
- 2 càs d'huile d'olive
- 800 ml de bouillon de légumes



RECETTE EN 5 ÉTAPES

1. Coupez l'oignon, les tomates et les courgettes en cubes.
2. Faites cuire l'oignon dans une marmite avec l'huile d'olive, puis ajoutez les morceaux de courgettes et ceux de tomates. Faites revenir le tout pendant 3 minutes.
3. Ajoutez le bouillon de légumes et le reste des ingrédients à la marmite.
4. Laissez mijoter à feu moyen pendant environ 15 minutes.
5. Ajoutez le sel et les épices et servez.

Cofinancé par l'Union européenne