



**Banque Alimentaire**  
de l'Isère

# Soupe de courgettes à la moutarde

## INGRÉDIENTS

pour 4 personnes :

- 4 Courgettes
- 2 cuillères à soupe  
de Crème Fraîche
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1,25 litres d'Eau
- Sel
- Poivre
- Maïzena

## PRÉPARATION

Mettre l'eau à bouillir.

Laver les courgettes et les découper  
en grosses tranches.

Les faire cuire dans l'eau bouillante  
salée 15 minutes et les égoutter.

En fin de cuisson, mixer.

Ajouter la moutarde et la crème  
fraîche pour obtenir un velouté  
et faire bouillir

Servir avec des croûtons (facultatif).

**Préparation et cuisson :**

**30 minutes**

**Coût : moins de 0,5€/**  
**personne**