**VELOUTÉ DE COURGETTES AU TARTARE**

Niveau de difficulté : Facile

Temps de cuisson : 30 minutes

Temps de préparation : 10 minutes

**Ingrédients pour 4 personnes**

700 g de Courgettes

250 g de Pommes de terre

1 Petit oignon

150 g de fromage TARTARE Ail et fines herbes

1,5 litre de Bouillon de volaille Bio

2 Cuillères à soupe d’huile d’Olive

Sel et poivre blanc

Matériel :

1 Sauteuse

1 Mixer plongeur ou un Blender

Préparation :

Lavez les courgettes et coupez-les en petits dés sans les éplucher.

Épluchez les pommes de terre et les couper également en petits dés.

Épluchez et hachez l’oignon.

Dans une sauteuse faites suer l’oignon pendant 2 minutes puis ajoutez les courgettes et les pommes de terre.

Laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes puis ajouter le bouillon de volaille et le poivre.

Baissez le feu, couvrez et cuire à feu doux pendant 20 minutes.

Vérifiez la cuisson des légumes qui doivent être tendres.

Ajoutez 120 g de tartare et mixez jusqu’à l’obtention d’un velouté.

Vérifiez l’assaisonnement.

Servez chaud dans des assiettes ou des bols individuels en disposant au centre une petite cuillère de tartare restant.

Conseil :

Ne salez pas le velouté jusqu’à l’incorporation du tartare, les bouillons du commerce sont souvent très salés et le tartare n’en est pas dépourvu non plus.

**Choisissez** la courgette bien fraîche, c'est-à-dire**lisse et ferme**, avec une peau saine. Elle doit aussi être **lourde**. Les courgettes**fines et longues** sont à privilégier car les grosses contiennent souvent plus de pépins et sont plus fibreuses.

En été ce velouté est délicieux servi froid avec quelques feuilles de menthe fraiche.

Coté forme :

|  |
| --- |
| La courgette est composée de 95 % d’eau, elle contient une quantité record de minéraux et d’oligo-éléments. |
|  |
| Elle contient notamment du **potassium, du phosphore, du magnésium et du calcium.** Sachez en particulier qu'une alimentation riche en **potassium** a des effets **antihypertenseurs** reconnus, ce qui fait de ce légume un vrai bouclier pour **le système cardio-vasculaire.**  La courgette contient également de nombreuses vitamines. Sa teneur en **vitamine C** est très intéressante ainsi que celles en **vitamine B3 et en provitamine A** (surtout concentrée dans la peau). De quoi garder le tonus et se protéger des radicaux libres à la saison estivale.  Enfin, la courgette est une excellente **source de fibres** qu'elle fournit en nombre mais surtout en qualité.  Ces fibres, douces mais terriblement **efficaces sur le transit**, sont très bien tolérées par **les intestins fragiles**. Elles sont d'ailleurs conseillées aux personnes ayant souffert de **gastrite ou d'ulcère.** |
|  |

|  |
| --- |
|  |