

POTAGE FLEURS D'AIL ET COURGETTES

Ingrédients : pour 4 portions

- Huile d'olive (*mis 2 c. à soupe / 30 ml*)
- 1 oignon jaune
- 1 petit bouquet de fleurs d'ail = 6 à 8 tiges (prévoir un petit peu plus pour la garniture)
- 3-4 courgettes entières avec pelure
- 3 tasses (750 ml) de bouillon de légumes
- 1 c. à thé (5 ml) d'herbes salées du Bas-du-Fleuve
- Sel et poivre

Préparation :

1. Dans un chaudron, à feu moyen, cuire les oignons dans l'huile.
2. Couper les fleurs d'ail en tronçons et les courgettes en morceaux.
3. Ajouter les fleurs d'ail et les courgettes aux oignons. Remuer. (*J'ai continué la cuisson dans l'huile quelques minutes en brassant régulièrement.*)
4. Ajouter le bouillon, ~~les herbes salées,~~ le sel et le poivre.
5. Laissez mijoter jusqu'à ce que les courgettes soient tendres (*j'ai fait cuire 15 minutes*).
6. *Ajouter les herbes salées, mélanger* et laisser refroidir.
7. Passer le tout au mélangeur.
8. *Au service, garnir chaque portion de fleur d'ail finement hachée*

Rendement : donne environ 4 tasses / 1 L de potage.

Source : « L'armoire du haut »

<https://larmoireduhaut.com/2017/07/05/potage-fleurs-dail-et-courgettes/>

« La fille de l'anse aux coques » Maripel, le lundi 5 septembre 2022

<https://lafilledelanseauxcoques.blogspot.com/2022/09/potage-fleurs-dail-et-courgettes.html>