

RECETTE KETO : COURG'ICE & BASILICOOL SOUP !

DÉGUSTATION :

Découvrez la recette Keto 'Courg'Ice & Basilicool Soup', une symphonie rafraîchissante de saveurs légères qui vous transportera en été, peu importe la saison. C'est une soupe à la courgette et au basilic transformé en une expérience gastronomique glacée, garantissant une dégustation Keto à la fois rafraîchissante et délicieuse

TEMPS :

Préparation : 20 minutes

NB :

Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec la **table CIQUAL**.

Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles colorées : G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines



Courg'ice et Basilicool soup !

Pour 1 soupe glacée: :



Ingrédients :

Pour 2 soupes

- 350 g de courgettes
- 2 grands verres d'eau
- 1 gousse d'ail
- Une dizaine de feuilles de basilic frais
- 1 càs de fromage frais



Courg'ice et Basilicool soup !

Étapes :

1. Versez l'eau dans une casserole, y plonger les courgettes coupées en morceaux et les feuilles de basilic
2. Faites cuire à feu moyen pendant quelques minutes jusqu'à ce que les courgettes soient tendres.
3. Égouttez les courgettes et le basilic (Sans jeter l'eau de cuisson), ajoutez l'ail et mixez finement.
4. Ajoutez petit à petit l'eau de cuisson jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
5. Ajoutez la cuillère de fromage frais pour plus d'onctuosité.
6. Assaisonnez selon le goût
7. Dressez dans une jolie coupe et servez, à l'apéritif, en entrée ou en accompagnement.