

# PETITE SOUPE AU CONCOMBRE AVEC CIBOULETTE

---

## Ingrédients pour 4 personnes

200 g concombre  
50 g courgettes  
1 cs flocons d'avoine (pour lier)  
7 dl fond de légumes ou bouillon végétal  
4 cs crème entière  
Ciboulette, 1 brin d'aneth, sel de l'Himalaya, poivre

## Préparation

Couper le concombre (sans les graines !) et les courgettes en petits morceaux et étuver brièvement dans l'huile. Ajouter les flocons d'avoine, le bouillon et laisser cuire env. 30 min. Mixer, assaisonner avec l'aneth, le sel et le poivre. Servir froid ou chaud.

Décorer avec des petits dés de concombre, la ciboulette ciselée et un peu de crème fouettée froide.