



SOUPE FROIDE DE COURGETTE

Fromage de chèvre & menthe

LE SAVIEZ-VOUS ?

La France est le **premier fabricant** de fromage de chèvre au monde ! Pas étonnant de la part du pays le plus consommateur de fromage au monde, en tout cas en 2013 (résultats issus d'une étude de la Fédération Internationale des Produits Laitiers).

Le fromage de chèvre est par ailleurs un fromage très **intéressant** sur le plan **nutritionnel** : deux fois moins gras que la moyenne des fromages, il contient également deux fois moins d'**acides gras saturés** néfastes pour la santé lorsqu'ils sont consommés en trop grandes quantités.

Pour : 4 personnes

Temps : 25min

INGREDIENTS

- 780g de courgette (environ 2 courgettes)
 - 150g de fromage de chèvre frais à tartiner
 - Une 20aine de feuilles de menthe
 - Huile d'olive
 - Sel, poivre
 - Piment de cayenne
1. Lavez et épluchez les courgettes.
 2. Les découpez en cubes et les faire cuire à la vapeur jusqu'à ce que la chair soit tendre (10/15min) puis laisser refroidir.
 3. Déposez les courgettes cuites dans un mixeur, ajoutez le fromage de chèvre frais, les feuilles de menthe et mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et homogène.
 4. Assaisonnez à votre goût avec une pincée de sel, poivre et piment de Cayenne.
 5. Versez la soupe dans des bols et ajoutez un filet d'huile d'olive.
 6. Savourez !

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne :

| PROTEINES | LIPIDES | GLUCIDES | SUCRES | FIBRES |
|-----------|---------|----------|--------|--------|
| 6g | 7,5g | 4,5g | 3,5g | 2g |

Intégrez cette recette dans un menu complet et équilibré :

- **Entrée** : Soupe froide de courgette, chèvre frais et menthe
- **Plat principal (végétarien)** : Galette de céréales (en commerce), ratatouille de légumes et riz complet
Ou **plat principal (non-végétarien)** : Escalope de dinde, ratatouille de légumes et riz complet
- **Dessert** : Yaourt nature, confiture et amandes
- **A côté** : Du pain et de l'eau

GALERIE PHOTOS



Sources : <https://www.fromagesdechevre.com/chiffres-cles/>
<https://www.laboitedufromager.com/qui-sont-les-plus-grands-consommateurs-de-fromage-au-monde/>