



2ème soupe/ 3 litres : avec légumes épluchés

600g de courgettes

250g de carottes

200g de champignons

300g de potimaron

2 gousses d'ail

1 litre d'eau

Découper tous les légumes et mettre dans le robot cuiseur, rajouter 1 litre d'eau, laisser cuire 30 mn à 100°. A la fin de la cuisson, laisser refroidir un peu le bol de cuisson, retirer et mettre de côté un peu d'eau de cuisson pour mixer. Rajouter de l'eau et finir par un mixage plus faible. Saler et poivrer



Les enfants du périscolaire des Vallées avec Khady Badiane agent de vie périscolaire