

Soupe de courgettes à la feta

Ingrédients

Pour 4 portions

- 2 càs d'huile d'olive
- 2 grandes ou 4 petites courgettes (env. 600 g)
- 1 gousse d'ail
- 100 g de fêta
- 200 g de pois chiches cuites
- Sel, poivre
- Piment d'Espelette ou piment de Cayenne (optionnel)

Préparation

- Couper les courgettes lavées en quarts de rondelle
- Emincer ou hacher la gousse d'ail
- Chauffer l'huile d'olives dans une poêle et faire revenir les courgettes avec l'ail pendant environ 4 minutes à feu doux
- Déglacer avec environ 300 ml d'eau
- Ajouter la fêta émiettée et continuer la cuisson pendant 2 minutes pour qu'elle chauffe légèrement
- Chauffer les pois chiches au micro-ondes
- Mixer la préparation à l'aide d'un mixeur plongeant (sans les pois chiches) et assaisonner selon goût, puis ajouter les pois chiches et servir chaud.