

# La Crusine

## Soupes froides

Avant de les préparer, placez vos légumes au réfrigérateur et utilisez une eau fraîche.

Choisissez des légumes tendres comme la courgettes et juteux comme la concombre, le poivron rouge ou la tomate pour composer votre potage.

## Mix de légumes

Une soupe mixée et sa version en dés, à consommer aussitôt préparée à température ambiante.

Pour ceux qui préfèrent une température fraîche, placez les légumes au réfrigérateur à l'avance avant de les couper.

- 1 courgettes
- 1 bâton de céleri-branch
- 4 tomates
- 1 poivron
- 1 pincée de sel
- 1 càs d'huile de chanvre
- quelques brins de ciboulettes

Laver les légumes.

### Avec un blender :

Coupez tous les légumes en morceaux dans le blender, versez de l'eau à mi-hauteur (la moitié du volume de légumes). Mixez.

Jugez de la consistance obtenue, rallongez avec un peu d'eau selon vos goûts. Salez, ajoutez l'huile et mixez à nouveau.

Ciselez la ciboulette et parsemez sur le velouté.

### Sans blender :

Coupez les légumes en lamelles de moins d'un demi centimètre dans le sens de leur longueur ou en petit cubes.

Posez sur une planche à découper et retaillez les lamelles en longs bâtons que vous tranchez en très petits cubes. Il existe aussi des mandolines équipées pour détailler les légumes rapidement.

Mélangez les légumes avec l'huile, le sel et la ciboulette finement émincée.

Recouvrir d'eau de façon à obtenir une soupe "minestrone".

**Bonne appétit !**