



Recette Safran de Val

Velouté de Courgettes au Safran

Ingrédients :

- 500 g de courgettes
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe de fromage frais ail et fines herbes
- Une vingtaine de filaments de safran
- Un peu d'huile d'olive

Préparation :

- La veille ou quelques heures avant, laisser infuser le safran dans la crème fraîche et bien mélanger.
- Faire revenir l'oignon avec de l'huile d'olive.
Couper les courgettes pelées. Couvrir d'eau . Portez à ébullition avec un couvercle puis réduire le feu pendant 10 min.
- Egoutter sommairement puis passer au mixer avec la crème fraîche safranée et le fromage frais puis saler à votre convenance.
- Servir frais ou tiède.
- A noter que l'hiver, on peut facilement remplacer la courgette par du panais !

