

# SOUPE VERTE CREOLE

Pour 4/6 personnes

Préparation 20 mn

*150 g d' oignon*

*2 grosses poignées de feuilles des pousses vertes bien fraîches du jardin créole soit environ 400 g d'un mélange de feuilles de pourpier et d'épinard ou de fanes de radis, carottes, navets et même des feuilles de patate douce quelques brins de persil*

*400 g de courgettes*

*1 bel avocat*

*1 cuit-vapeur type couscoussier en inox 18/10*

Eplucher l'oignon et les courgettes, détailler l'oignon en lamelles et la courgette en morceaux avant de les déposer sur la grille de votre cuit-vapeur pour une cuisson de 8 minutes, transvaser dans un récipient et laisser en attente.

Cuire ensuite les feuilles des pousses vertes et le persil dans le cuit-vapeur pour une cuisson de 4 à 5 minutes. Une minute avant la fin de la cuisson, introduire l'avocat juste pour le réchauffer.

Déposer tous les ingrédients de la soupe dans le blender, ajouter de l'eau chaude en fonction de la consistance finale que vous souhaitez obtenir pour votre velouté.

Saler, poivrer et déguster bien chaud.

Si vous ne disposez pas d'avocat ajoutez alors une bonne huile de première pression à froid type olive ou noix.