



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer  
derrière les fourneaux

## Soupe courgette, petit pois & basilic d'inspiration Ottolenghi

Pour 4 personnes | Très facile

30 min | **4.18€** La portion (prix indicatif)



Du vert, rien que du vert pour cette soupe Ottolenghi style. Sa petite touche en plus : le guanciale croustillant.

### Les ingrédients

- 650 g de Courgette
- 6 gousses de Ail
- 2 c à s de Huile d'olive
- 2 pièce de Bouillon Kub or
- 100 g de Guanciale en dés
- 5 brin de Basilic frais
- 1 pièce de Citron jaune bio non traité
- 100 g de Feta
- 715 g de Petit pois frais

### Étapes de préparation



**Préparation** : 10 min



**Cuisson** : 20 min



**Attente** : 0 min

- 1 Lavez et écossez 715 g de petits pois.  
Astuce : appuyez sur les jointures de la cosse de petit pois pour l'ouvrir facilement en deux, puis faites glisser votre doigt pour décrocher les petits pois.  
Vous obtiendrez environ 250 g de petits pois écosés.  
Rincez 4 courgettes à l'eau en les frottant. Enlevez les extrémités.  
Coupez des rondelles de 3 cm d'épaisseur.
- 2 Épluchez 6 gousses d'ail.
- 3 Faites chauffer 2 càs d'huile d'olive et les gousses d'ail dans une casserole large à feu

moyen.

Quand les gousses d'ail sont dorées, ajoutez les rondelles de courgette, ½ càc de sel et plusieurs tours de moulin à poivre. Colorez chaque face à feu fort.

- 4 Versez ensuite 750 ml d'eau, 2 bouillons Kub or (à doser pour 500 ml de liquide) et les petits pois écossés.

Astuce : pour conserver la soupe bien verte ET accélérer la cuisson des courgettes, ajoutez une grosse pincée de bicarbonate.

- 5 Mélangez et portez rapidement à ébullition à feu fort.  
Baissez le feu pour conserver un frémissement et faites cuire 5 à 7 minutes jusqu'à ce que les courgettes soient cuites.
- 6 En parallèle, chauffez une poêle à sec à feu moyen.  
Ajoutez 100 g de guanciale en dés. Dorez-les à feu doux en mélangeant de temps.
- 7 Hors du feu, ajoutez 25 g de feuilles de basilic avec les courgettes et les petits pois, soit l'équivalent de feuilles de 4 brins.  
Mixez la soupe avec un mixeur plongeant ou un blender. Rectifiez l'assaisonnement si besoin en ajoutant du sel.
- 8 Servez la soupe. Ajoutez quelques dés croustillants de guanciale, du zeste de citron et 1 càs de feta grossièrement émiettée.