

le velouté de courgettes

Catégories : [productions Vieux Moulin](#)

Le velouté de courgettes des CLIS au mois de septembre 2014

Lecture du groupe 1 et 2

Au jardin

Nous sommes allés dans notre jardin.
Nous avons enlevé les mauvaises herbes.
Nous avons ramassé des courgettes rondes et des courgettes longues.

Nos courgettes sont vertes.
Nous allons faire une recette pour les goûter.
Killian et Kévin ont dit qu'ils n'aimaient pas les courgettes !!

RECETTE

Le velouté de courgettes

Ingrédients

2 Courgettes
1 pincée de sel
5 « kiri »

Ustensiles :

Couteau
Econome
Cocotte
Mixeur

Préparation :

- 1- Laver les courgettes.
- 2- Couper les deux extrémités des courgettes.
- 3- Couper en deux et enlever les pépins.
- 4- Eplucher les courgettes (pour les grosses courgettes).
- 5- Couper les courgettes en morceaux.
- 6- Placer le panier vapeur dans la cocotte. Puis ajouter de l'eau jusqu'au panier.

7- Placer les courgettes dans le panier.

8- Fermer la cocotte et la placer sur les plaques électriques.

9- Faire chauffer à feu fort, puis à feu doux lorsque la cocotte siffle.

10- Lorsque la cocotte siffle, cuire à feu doux pendant 13 minutes.

11- Laisser tiédir.

12- Ouvrir la cocotte, mettre les courgettes cuites dans le bol mixeur.

13- Ajouter les « kiri », puis le sel, puis mixer.

14- Déguster

