

# Velouté de courgettes au lait d'avoine

Bonjour à toutes et tous

La [courgette](#) est un des tous premiers légumes dit « d'été » à apparaître sur les étals. Il faut dire que cette plante est une des moins frileuse, poussant même à 15°C, et trouvant vite ses aises sous les serres maraichères non chauffées. En conséquence, alors que même l'été est encore dans un mois, elle débarque chez nous vers la fin du mois de mai. A cette époque, les soirées sont parfois trop fraîches pour les salades, et un **velouté de légumes** est apprécié.

Avec les courgettes, mon cœur balance pour une petite recette de velouté tout en douceur : un velouté courgette au lait d'avoine. Ce lait amène une note de céréale presque soyeuse, qui se marie très bien à la courgette. De plus, on peut la déguster chaude comme froide, s'adaptant aux envies du moment.

Cette recette de velouté courgettes lait d'avoine ayant été apprécié y compris par mes plus-si-petits gourmands, j'avais envie de la partager avec vous. Elle pourrait vous inspirer pour une soirée de mai frisquette ou tout autre occasion. J'espère qu'elle vous plaira. Bonne journée !





- VELOUTÉ DE COURGETTES -  
AU LAIT D'AVOINE

# Recette : Velouté de courgettes au lait d'avoine

Saison de la recette : Mi Mai à mi Octobre

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 4 courgettes de taille moyenne (autour de 800g)

- 1 gros oignon nouveau ou 2 petits (selon la taille)
- 200 ml de lait d'avoine
- (facultatif) 4 cuillerées à soupe de crème légère ou de crème végétale
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, noix de muscade
- Réalisation

## Réalisation

- Lavez les courgettes, retirez le pédoncule puis retirez environ la moitié de la peau (celle-ci amène souvent de l'amertume). Coupez les en gros morceaux. Lavez les oignons doux retirez les pieds puis émincez les.
- Faites chauffer une cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une casserole puis faites y revenir à feu vif oignons doux et courgettes. Remuez régulièrement et laissez jusqu'à ce que les oignons soient translucides.
- Ajoutez le lait d'avoine puis complétez en eau jusqu'à recouvrir les légumes.

- Laissez cuire à feu doux et sans couvrir jusqu'à ce que les courgettes soient bien fondantes (20 à 30 minutes selon la taille de vos morceaux).
- A l'issue de ce temps, mixez finement et assaisonnez à convenance. Ajoutez la crème si vous le souhaitez.

Servez ce velouté courgette lait avoine chaud ou frais selon les goûts.

---

#### **Astuces :**

- Si vous appréciez les veloutés assez épais, vous pouvez soit prolonger le temps de cuisson, soit ajouter 1 à 2 pommes de terre dans les légumes au départ.
  - *Variante* : Ajoutez 1 cuillère à soupe de curry en poudre
-