

Soupe de courgettes au curry



🍴 1 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 5m

*Soupe déshydratée légère aux courgettes et lait de coco, parfumée au curry vert.
Prête en 5 minutes, méthode casserole ou sac de congélation.*

Asie

INGRÉDIENTS

- | | |
|---|---------------|
| <input type="checkbox"/> poudre de courgette déshydratée | 4 càs |
| <input type="checkbox"/> lait de coco en poudre | 2 càs |
| <input type="checkbox"/> pâte de curry vert déshydratée
<i>ou poudre de curry doux</i> | 1 càc |
| <input type="checkbox"/> ?croûtons | |
| <input type="checkbox"/> eau bouillante | 250 ml |

PRÉPARATION

– Préparation à la maison –

1. Mélanger la *poudre de courgette déshydratée*, le *lait de coco en poudre* et la *pâte de curry vert déshydratée* dans un sac hermétique.
2. Conditionner les ?croûtons séparément.

– Utilisation sur le trail –

3. Verser le mélange dans une tasse. Ajouter *eau* progressivement en remuant. Laisser reposer *5 minutes*. Servir avec les croûtons.

Méthode sac de congélation : verser 25 cl d'eau bouillante dans le sac, bien remuer, sceller et laisser reposer 5 minutes dans un cosy. Servir garni de croûtons.

dehydrated