

Soupe aux épinards et yaourt Greek style



Ingrédients

- 300 g d'épinards
- 1 courgette
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 grosse pomme de terre
- 2 blocs de bouillon de volaille
- 1 l d'eau
- 1 c. à soupe de beurre de baratte Pur Natur
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à s. de farine
- Poivre et sel
- 1 c. à c. de thym séché
- 1 bouquet de basilic
- 100 g de yaourt Greek style Pur Natur
- 2 c. à s. de graines (courage, tournesol, sésame... au choix)

Préparation

Hache finement l'oignon et l'ail. Coupe la courgette et la pomme de terre en dés.

Fais fondre le beurre avec l'huile d'olive dans un faitout. Fais d'abord revenir l'oignon. Une fois l'oignon translucide, ajoute le thym, la courgette, la pomme de terre et l'ail. Fais revenir brièvement et ajoute la cuillère à soupe de farine. Déglace avec le bouillon volaille et remue le tout. Fais cuire à couvert pendant 20 minutes.

Ajoute les épinards et la moitié du basilic, mixe la soupe et assaisonne de sel et de poivre. Sers la soupe dans des assiettes, dépose un peu de yaourt Greek style et garnis le tout de graines et du reste du basilic.