



Mangez, buvez mais n'abusez pas (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Les recettes de cuisines

## Soupe De Courgette Au Lait

Sütlü Kabak Çorbası



5 tasses de lait  
2 courgettes moyennes  
3 tasses d'eau  
½ tasse de riz  
½ tasse de bouillon de bœuf  
½ tasse de parmesan râpé frais  
2 cuillères à café de sel  
½ cuillère à café de poivre noir

- # Mettez du riz dans une petite casserole. Rajoutez 3 tasses d'eau, laissez cuire à basse température jusqu'à que les riz perdent leur forme et qu'ils absorbent leur liquide.
- # Mettez du lait dans une autre grande casserole, quand le lait est au point de bouillir, rajoutez les courgettes épluché et coupé en petit morceaux.
- # Rajoutez le riz bouilli avec son liquide, quand les courgettes deviennent molles.
- # Rajoutez du sel, du poivre noir et du bouillon de bœuf et fermez le couvercle. Laissez cuire à basse température pendant 20 minutes.
- # Rajoutez du parmesan râpé et mélangez juste avant de retirer du four. Servez chaud.

N-B: Cette soupe contient peu de calorie et la digestion est facile. C'est une soupe idéale pour ceux qui font un régime.