**Recette communiquée par Isabelle**

**Ingrédients :**

- 2 grosses courgettes ou 3 petites

- 1 gousse d’ail par courgette (jusqu’à 4 gousses d’ail)

- 1 oignon par courgette (jusqu’à 2 oignons)

- 1 cube de bœuf Maggi

- sel et poivre

**Préparation :**

- recouvrir d’eau les courgettes détaillées en cubes, avec ail et oignon

- faire cuire 1 heure, avec cube de bœuf, sel et poivre

- ajouter 10 feuilles de menthe peu avant la fin de la cuisson

- mixer !

- consommer froid ou chaud.