

# Soupe de courgettes au garam massala, coriandre et citron vert [Lyne Epices&Moi]



“ Eh oui ! Encore des courgettes à écouler, l'été ou la fin de l'automne ne semblent ne pas vouloir quitter le jardin ! ET... il y en a encore 4 belles qui attendent au frigo. Une soupe dégustée avec Marion dont la recette a été puisée dans [Chez Lyne du blog gourmand Epices&Moi](#). ”

## Les Ingrédients :

(Pour 4 personnes) :

- 3 [courgettes](#) de taille moyenne
- 3 [tomates](#)
- 3 [oignons](#)
- 1 petite botte de [coriandre](#)
- 2 gousses d'[ail](#)
- 2 cm de [gingembre](#) frais
- 2 à 3 pincées de [garam massala](#)
- 3 c. à soupe de lait de coco
- 1 [citron vert](#)
- 1 [citron](#)
- Huile d'olive
- Sel et poivre

## Les Étapes :

Épluchez les gousses d'ail et les oignons. Rincez les tomates et les courgettes. Coupez les tomates, courgettes et oignons, en petits cubes. Hachez l'ail.

Épluchez le gingembre puis râpez-le.

Rincez la coriandre. Séchez-la puis effeuillez-la.

Faites suer les courgettes dans une casserole additionnée d'un filet d'huile d'olive. Ajoutez l'oignon, les tomates, l'ail, le gingembre et le [garam massala](#). Ajoutez le jus d'un demi citron vert. Faites frémir le tout pendant environ 40 minutes. Assaisonnez. Ajoutez le lait de coco, un filet de jus de citron et du [garam massala](#) au goût.

Servez sans plus tarder avec des feuilles de coriandre fraîche et une tranche de citron vert.

Dégustez !

## Et Que Dire De Plus ?

→ [Épices&Moi](#), un blog gourmand que j'affectionne tout particulièrement.

→ Voici une recette de [garam massala](#) donnée par Irène : Torréfiez puis passez au moulin 1 c. à soupe de graines de coriandre, 1 c. à soupe de graines de cumin, 2 c. à café de cardamome, 2 c. à café de clou de girofle, 2 c. à café de macis, 1 bâton de cannelle, ¼ de noix de muscade.

© Les Papilles Estomaquées... 2014

<http://papillesestomaquees.fr/soupe-courgettes-epices-coriandre-citron-epicesmoi/>