Courgettes Crème Soja

Pour 4 personnes :

- **4 grosses courgettes (différentes couleurs si possible)**
- **1 brique de soja cuisine**
- **des herbes de Provence**
- **sel et poivre**

1. Laver, peler puis couper les courgettes en rondelles épaisses.
2. Les cuire à la vapeur pendant une vingtaine de minutes.
3. Dès la fin de la cuisson, les égoutter.
4. Servir les courgettes bien chaudes puis verser de la crème de soja par dessus en saupoudrant d'herbes de Provence.
5. Assaisonner généreusement en sel et en poivre : c'est prêt !

   Il est possible de rajouter des lardons pour en faire un plat unique mais elles pourront accompagner parfaitement une grillade !
   Un vrai délice avec très peu de calories, quoi demander de plus ?

Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !