**Crème de courgettes à la menthe, tapenade d'olives noires**

 Ingrédients

Pour la soupe
1kg de courgettes émincées avec la peau
2 échalotes pelées et émincées
3 gousses d'ail pelées et hachées
1petit piment vert épépiné et émincé
10 feuilles de menthe
1 1itre de bouillon de légumes
2 cuillerées à soupe de crème acidulée

Pour la tapenade
200g d'olives noires à la grecque
1gousse d'ail pelée et hachée
I filet d'anchois à l'huile
1 cuillerée à soupe d'herbes fraîches (basilic, cerfeuil, persil, ciboulette, etc.)
2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
1 cuillerée à soupe de pignons grillés

Pour la garniture
Ciboulette ciselée
Pousses de betteraves germées
Quelques traits d'huile de persil
Quelques traits d'huile d'olive
Du gomasio (sésame grillé additionné de sel et mixé)

Préparation
Faire suer les échalotes émincées et l'ail haché dans l'huile d'olive. Ajouter les courgettes et le piment émincés. Mouiller avec le bouillon. Faire mijoter 15 minutes. Mixer le tout avec la menthe, rectifier l'assaisonnement et, si nécessaire, la consistance, en ajoutant un peu de bouillon. Ajouter la crème acidulée et réserver au frais.

Pour la tapenade, mixer ensemble tous les ingrédients sauf les pignons. Ajouter les pignons dans un deuxième temps et mixer brièvement.

Servir la soupe dans les assiettes, garnir avec une quenelle de tapenade, puis égayer avec les éléments de la garniture.