SOUPE DE POTIRON



Cette soupe met à l’honneur le potiron, lentement mijoté avec des oignons, des pommes de terre et du bouillon de légumes afin d’obtenir une texture naturellement veloutée. Une pointe de crème apporte encore plus d’onctuosité sans masquer la douceur du potiron.

Infos

- **Temps de préparation**: 15 mins
- **Temps de cuisson**: 30 mins
- **Portions**: 4 portions

Ingredients

- 800 g de potiron
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 1 gousse d’ail
- 800 ml de bouillon de légumes
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe d’huile d’olive
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel et poivre
- Quelques graines de courge (facultatif)

Préparation

Etape 1
Éplucher le potiron, les pommes de terre et l'oignon, puis les couper en gros morceaux. Émincer l'ail.

Etape 2
Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole et faire revenir l'oignon et l'ail pendant quelques minutes.

Etape 3
Ajouter le potiron et les pommes de terre. Verser le bouillon de légumes puis porter à ébullition. Laisser mijoter environ 25 minutes jusqu'à ce que les légumes soient très tendres.

Etape 4
Retirer du feu puis mixer la soupe jusqu'à obtenir une texture parfaitement lisse. Ajouter la crème fraîche et la muscade.

Etape 5
Rectifier l'assaisonnement puis servir bien chaud avec quelques graines de courge si désiré.