

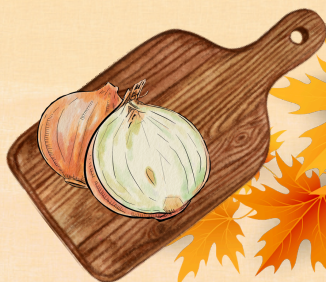


La soupe de courge (butternut/potiron)

LA soupe automnale par excellence ! La soupe de butternut (ou potimarron, ou potiron) est réconfortante et délicieuse. Quand les températures commencent à descendre, c'est le moment de sortir les plaids et penser aux courges !

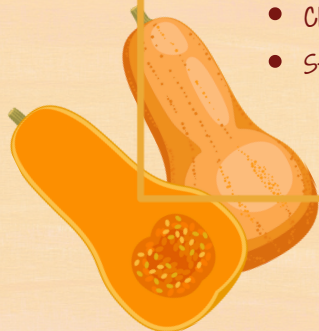
Pourquoi j'ai choisi le butternut ici : La peau du potiron est dure et ça peut rendre les choses un peu difficile. Avec le butternut, vous pouvez le mettre dans une grande cocotte d'eau et le faire cuire avec la peau. S'il ne peut pas être recouvert d'eau en totalité, pensez simplement à le retourner de temps en temps. Une fois le butternut ramolli, vous pourrez le retirer du feu, attendre qu'il refroidisse un peu et enlever la peau beaucoup plus facilement.

Mais si vous préférez le potiron et vous êtes à l'aise pour l'éplucher, c'est très bon aussi !



Pour 6 parts (vous pouvez en congeler une partie si vous en avez trop)

- 1 butternut ou ¼ de potiron
- 1 oignon
- 6 pommes de terre moyennes
- 1 bouillon de volaille
- muscade (optionnelle)
- 1 pincée de cumin
- crème fraîche
- sel et poivre





La soupe de courge (butternut/potiron)

1. Peler la courge, enlever les pépins.
2. Éplucher les pommes de terre.
3. Laver la courge et les pommes de terre et les débiter en morceaux.
4. Éplucher l'oignon et le couper en morceaux.
5. Placer le tout dans une casserole et recouvrir avec de l'eau, + 2 cm au dessus des légumes.
6. Ajouter le cumin et le bouillon cube et laisser cuire environ 50 minutes à feu moyen.
7. Vérifier la cuisson avant de mixer le tout.
8. Ajuster la quantité de sel. Ajouter un peu de poivre et de muscade (attention à la muscade, c'est fort !).



Le petit + : Une fois la soupe dans mon bol, je rajoute de la crème fraîche.





*Bon
Appétit !*

