



Soupe de potimarron



Ingrédients :

- 1 potimarron de taille moyenne ;
- 1 gros oignon ;
- 1 bâton de poireau ;
- 1 branche de céleri vert sans les feuilles ;
- épices : une bonne poignée de thym frais, 2 feuilles de laurier, muscade, sel, poivre noir, 1 clou de girofle ;
- 2 beaux éclats d'ail ;
- huile ;
- beurre ;
- lait d'avoine.

Recette :

Allumer le four, 150°C. Couper le potimarron en tranches de deux bons centimètres. Épépiner et éventuellement éplucher les tranches. Disposer bien serré sur les plaques de four recouvertes de papier sulfurisé. Badigeonner chichement le dessus d'huile. Enfournier jusqu'à ce que les tranches soient bien tendres.

Pendant ce temps : émincer l'oignon, la branche de céleri et le poireau. Les faire revenir doucement dans un peu de beurre en remuant. Ajouter l'ail, les feuilles de laurier, le thym frais émietté, le clou de girofle, le sel, la muscade (généreusement). Faire revenir doucement un petit instant en remuant, ajouter les tranches de potimarron coupées en plus petits morceaux, couvrir d'eau, laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes émincés soient bien tendres. Poivrer. Retirer les feuilles de laurier. Ajouter ¼ litre de lait d'avoine, selon le goût. Mixer et ajouter éventuellement de l'eau jusqu'à consistance désirée, sachant qu'en refroidissant le potimarron a tendance à très fort s'épaissir.

Très bon avec du fromage à pâte dure comme le parmesan, la tomme de brebis ou du comté jeune coupé en très petits morceaux, de sorte que le fromage ne fonde pas et qu'on goûte bien ces petites « pépites »

Bon App' !

Contact : Muriel Vogelaere-Wyns (dm.vogelaere@skynet.be).

Vous aussi avez des idées ? Faites-le nous savoir, partagez vos astuces. Contactez-nous via <https://www.perwez-ecolo.be/fr/contact.html>

Notre site web <https://www.perwez-ecolo.be/>

Notre FaceBook <https://www.facebook.com/ecoloperwez>