

Soupe au Potiron

Ingédients

POUR 6 PERSONNES

- 500g de potiron
- 4 pommes de terre à chair farineuse
- 10cl de crème liquide entière ou lait écrémé
- 70cl de bouillon de volaille
- 5g de beurre doux
- 3 pincées de noix de muscade
- Quelques feuilles de persil plat
- 3g de curry – 3g de paprika
- 3 pincées de piment d'Espelette – Sel

Préparation

- Laver tous les légumes,
- Peler le potiron puis le tailler en gros cubes, faire de même avec les pommes de terre,
- Faire chauffer le beurre dans une grande casserole et faire revenir les cubes de potiron avec une pincée de sel,
- Ajouter les cubes de pommes de terres puis mouiller à hauteur en ajoutant le bouillon de volaille,
- Ajouter les épices et la noix de muscade,
- Laisser mijoter pendant 30 minutes,
- Mixer le tout,
- Ajouter la crème ou le lait et rectifier l'assaisonnement avec du sel et du piment d'Espelette,

Ajouter une feuille de persil en décoration !!

Temps de
préparation :
20 min

Temps
de cuisson :
30 min

Astuces

Pour une soupe plus onctueuse, moins grasse & riche en calcium :

Remplacez la crème par du lait demi-écrémé. Il est plus intéressant sur le plan nutritionnel !!

