

Soupe de courge Butternut



- TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN.
- TEMPS DE CUISSON : 60 MIN.
- RECETTE POUR : 6 PERS.

INGRÉDIENTS

- 1 courge Butternut
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon de volaille
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de crème fraîche
- 1 pincée de muscade
- 1 pincée de cumin
- 1 pincée de sel

-
1. Écorcez la courge et divisez-la en large lamelles.
 2. Dénoyautez les lamelles et tranchez-les en dés de 4 cm.
 3. Pelez et ciselez finement l'oignon.
 4. Dans une marmite, chauffez l'huile puis ajoutez l'oignon ciselé. Laissez doré l'oignon puis ajoutez les dés de courge. Laissez mijoter pendant 10 min à feu moyen. Au bout de ce délai, incorporez le cube de bouillon émietté, le sel, la muscade et le cumin. Versez ensuite de l'eau de même niveau que la préparation.
 5. Couvrez la marmite et laissez mijoter la soupe de courge butternut pendant 50 min sur feu normal.
 6. Mixez ensuite la soupe à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir un velouté bien lisse et onctueux.
 7. Ajoutez la crème fraîche et mixez à nouveau quelques minutes. Corrigez l'assaisonnement si besoin.
 8. Servez et dégustez.

