

La soupe au potimarron

DE LAURENCE MOINEAU (ANIMATRICE DE NOS ATELIERS CUISINE)



Pour 4 personnes

Préparation
10 minutes

Cuisson
35 minutes

1 potimarron orange de 500g

1/2l de lait de soja

2 gousses d'ail

½ cuillère à café de sel

Pour servir : crème liquide d'avoine ou de soja et du persil

- Laver le potimarron en le brossant, mais ne pas le peler. Ôter la queue et les parties dures de la peau, le couper en deux pour enlever les graines (délicieuses une fois séchées), puis en gros morceaux.

- Cuire les morceaux à feu doux et à couvert env. 30 min. avec 2 cuillères à soupe d'eau jusqu'à ce qu'ils s'écrasent sous la fourchette.

- Mettre le potimarron dans le bol du mixeur

Dans la cocotte libérée, sans la rincer, mettre à chauffer le lait de soja avec l'ail épluché et coupé fin, laisser frémir quelques minutes. Verser le lait sur le potimarron dans le mixeur, ajouter le sel, mixer.

On obtient un potage très lisse d'une magnifique couleur orangée !