



soupe de courge

*Une soupe vivifiante pour
les froides journées d'automne et d'hiver*

Ingrédients (4 portions)

- 1 tige de poireau, la partie blanche, finement coupée
- 1 cs de beurre
- 600 g de courge, p. ex. Butternut, coupée en dés
- 4-5 dl d'eau
- Sel ou bouillon, selon le goût
- 1 dl de crème

Salade d'herbes :

- 1 tasse d'herbes mélangées, p. ex. persil, ciboulette, coriandre, menthe, feuilles finement hachées
 - 1 petite carotte, épluchée, râpée
 - 1 concombre, épluché, en petits dés
 - Jus de citron
 - Un peu d'huile d'olive
-
- 4 minipic, en morceaux, légèrement rôtis

Préparation

Faire revenir le poireau dans le beurre. Ajouter la courge, étuver en remuant constamment. Déglacer avec l'eau, porter à ébullition, assaisonner. Laisser cuire à feu doux et à couvert pendant 20 à 30 minutes.

Mixer la soupe, porter encore une fois à ébullition. Affiner avec de la crème, laisser bouillonner brièvement.

Salade d'herbes : mélanger herbes, carotte et concombre. Assaisonner avec le jus de citron et l'huile d'olive.

Dégustation : servir la soupe de courge, accompagner avec les minipic et la salade d'herbes.