



SOUPE DE COURGE "DOU-BEURRE" AU CUMIM

CETTE COURGE EST AUSSI APPELE COURGE « BUTTERNUT »

Recette d'Automne

TEMPS :

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min



Courge Doubeurre



Carotte



Courgette



Oignon



Cumin



Persil

INGREDIENTS pour 2 personnes :

Du marché :

- Courge doubeurre : 200g
- Carotte : 120g
- Courgette: 100g
- Oignon : 1 petit

De votre placard:

- 1 Bouillon cube de légume,
- 1 cc de Cumin en poudre
- *Sel, Poivre & Huile d'Olive.*



cc = cuillère à café
CS = cuillère à soupe

PAS à PAS :

Préparation des légumes :

1. Eplucher et hachez l'oignon grossièrement.
2. Epluchez et taillez la courge épépinée en gros dés, les carottes en rondelles et la courgette en demi-rondelles

Cuisson :

1. Faites revenir l'oignon 2 min à feu doux dans une cocotte contenant 2CS d'huile d'olive. Ajoutez le cumin et mélanger 2 min.
2. Ajoutez les légumes et versez 0.5 L d'eau et joignez le cube de bouillon. Couvrez, portez à ébullition et laissez mijoter 30 min à feu doux.
3. Mixez la soupe, goutez et rectifiez l'assaisonnement.

Servir :

1. Servez bien chaud, avec du pain. Saupoudrez éventuellement de graines de courge grillées et des quelques cubes de fromage.

- **C'est prêt !** -

CONSEILS :

Gain de temps

Si vous choisissez vos légumes bio, et qu'ils seront ensuite mixés, vous pouvez éviter d'éplucher la courge, les carottes et la courgette.

Vous pouvez varier les arômes en ajoutant un peu de cannelle et servir avec une feuille de persil. Ou remplacer le cumin par un curry de Madras ou un mélange Colombo.