

recettes de CarpéZen

« Soupe de courge aux graines grillées »



Ingédients

- ★ 1 kg de **courge**
- ★ 25 cl de bouillon de **volaille**
- ★ 10 cl d'**huile d'olive**
- ★ 1 **oignon** moyen
- ★ **noix muscade**
- ★ 2 gousses d'**ail** pelées et écrasées
- ★ 1 branche de **thym**
- ★ 1 feuille de **laurier**
- ★ huile de **courge** vierge
- ★ 50 g de graines de **courge**
- ★ 2 pincées de **piment d'espelette** en poudre

1. Pelez et coupez l'oignon en rondelles épaisses. Faites-le suer dans une cocotte avec 2 c. à soupe d'huile, ajoutez l'ail pelé, dégermé et coupé en 4.
2. Découpez la courge en morceaux. Ajoutez-les dans la cocotte et faites-les revenir 5 mn. Complétez avec de l'eau à hauteur et ajoutez le bouillon de volaille. Ajoutez le thym et le laurier. Salez et faites cuire 20 mn à couvert. Faites griller dans une poêle à sec les graines de courge. Réservez-les.
3. Hors du feu, ajoutez de la muscade et l'huile d'olive restante.
4. Mixez la soupe, rectifiez l'assaisonnement. Au moment de servir, versez un
5. Filet d'huile de courge sur la soupe, saupoudrez de piment d'Espelette et parsemez de graines de courge grillées.

Les trucs de Julie !!!

Vous pouvez réaliser cette soupe avec du potiron ou de la citrouille. Pour cela, ajoutez un morceau de sucre au moment de les cuire, car la chair est moins sucrée.

