

Soupe d'automne au potimarron



La soupe au potimarron facile, c'est un grand bol de douceur pour un tendre instant de réconfort ! Prête en un rien de temps, cette recette de saison met de la chaleur dans nos soirées d'automne. Légère mais ultra-gourmande, elle mise sur une farandole d'herbes, avec du romarin, de la sarriette et du persil, pour rehausser la délicate saveur de la courge. Couronnez-la d'un topping croustillant composé de croûtons de pain et de graines de courge, cette soupe rapide ensoleillera les repas jusqu'au début de l'hiver !

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

Ingrédients pour 4 personnes

- ▶ 1 potimarron
- ▶ 1 oignon
- ▶ 90 cl de bouillon de volaille
- ▶ 2 cuillères à soupe huile d'olive
- ▶ 20 g de graines de courge
- ▶ Du persil
- ▶ Du romarin
- ▶ De la sarriette
- ▶ 1 poignée de croûtons



Préparation

1. Faites revenir l'oignon émincé dans un faitout avec l'huile d'olive, puis ajoutez le potimarron coupé en morceaux et débarrassé de ses graines, sans l'éplucher.
2. Versez le bouillon de volaille de manière à recouvrir entièrement le potimarron, puis incorporez les herbes. Faites cuire une quinzaine de minutes, jusqu'à ce que la courge soit bien tendre.
3. Ôtez les herbes et mixez le tout. Assaisonnez à votre goût.

Au moment de servir, répartissez les croûtons, le persil ciselé et les graines de courge avant de déguster.

Astuces

Pour une soupe au potimarron facile encore plus onctueuse, remplacez la moitié du bouillon de volaille par du lait de vache ou une boisson végétale à l'amande. Pour atteindre le top du crémeux, astuce : dessinez un tourbillon de crème de soja sur chaque bol avant d'y déposer la garniture crouquante. Côté épices, les courges s'accordent particulièrement bien avec la muscade : incorporez-en une petite pincée dans votre recette de soupe, c'est exquis !

