La soupe
cette potion magique

été · automne · hiver · printemps

La soupe de potimarron

Ingrédients
pour 4 personnes

- 1 petit potimarron
- 2 belles carottes
- 1 litre d'eau
- Thym, feuille de laurier et origan (en branche ou séché)
- 2 cuillères à soupe de persil frais ou surgelé
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- ½ c à c de curry en poudre
- Poivre selon goût

Préparation

Laver et couper le potimarron en deux. Enlever les graines. Couper le potimarron en cubes sans l'éplucher (la peau est comestible). Éplucher (sauf si bio) et laver les carottes. Les couper en petits morceaux.

Placer les morceaux de carottes et de potimarron dans une casserole avec le thym, le laurier et l'origan. Couvrir aux ¾ d'eau et cuire à feu doux pendant 15 minutes environ. Eventuellement, retirer les branches de thym, la feuille de laurier et l'origan. Mixer le potage. Assaisonner avec la muscade, le curry et le poivre, selon le goût. Décorer de persil haché et servir avec du pain frais ou grillé.

Astuces :
- Ce potage peut être réalisé avec 1 kg de potiron surgelé.
- L'origan peut être remplacé par une autre herbe aromatique (ciboulette fraîche, coriandre... à ajouter avant dégustation).

Adapté de www.marmiton.org

Procurez-vous vos légumes chez les producteurs locaux:
www.Hainaut-terredegouts.be

observatoiresante.hainaut.be - hainaut-developpement.be

Editrices responsables: Helen Barthe-Batsalle - Observatoire de la Santé du Hainaut - Rue de Saint-Antoine 1, 7021 Mons - Nathalie QUEVY, Province de Hainaut - Hainaut Développement, boulevard Initialis 22 - 7000 MONS - crédit photo: Shutterstock