Visuel d’illustration créé par IA, non contractuel

FICHE RECETTE

Soupe au potiron

Une soupe douce et onctueuse, où le potiron s’associe à l’oignon, à une touche de crème et à la muscade. Un bol réconfortant à préparer avec les légumes de saison.

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 800 g de potiron, poids épluché et épépiné
- 150 g de pomme de terre épluchée
- 1 oignon (env. 120 g net)
- 1 gousse d’ail (env. 5 g)
- 20 g de beurre doux
- 750 ml de bouillon de légumes peu salé
- Jusqu’à 150 ml de bouillon en plus, si nécessaire
- 100 ml de crème liquide entière (30 % MG)
- 1 petite pincée de muscade moulue
- 1 à 2 pincées de sel, à ajuster
- 2 tours de moulin à poivre
- 2 g de feuilles de coriandre

Informations pratiques

Portions : 4 bols généreux

Préparation active : Env. 25 min*

Cuisson : 35 à 40 min

Repos : Aucun

Durée totale : Env. 1 heure

Difficulté / coût : Facile / économique

Saison : Automne et hiver

Matériel : casserole de 3 l avec couvercle ; mixeur plongeant.

* Une partie des gestes se fait pendant la cuisson. Temps estimés.

Préparation

1. **Préparez les légumes.** Lavez et épluchez le potiron ; retirez graines et filaments. Pesez 800 g de chair et taillez-la en cubes de 2 cm. Coupez la pomme de terre en dés de 1 à 1,5 cm. Émincez l’oignon et hachez l’ail.
2. **Faites suer l’oignon.** Faites fondre le beurre à feu moyen-doux. Ajoutez l’oignon et cuisez 5 min en remuant, sans coloration. Ajoutez l’ail et remuez 1 min.
3. **Ajoutez les légumes.** Incorporez le potiron et la pomme de terre. Mélangez pendant 2 min pour les enrober de beurre.
4. **Laissez mijoter.** Versez 750 ml de bouillon. Portez à frémissement à feu moyen-vif, puis baissez le feu. Couvrez partiellement et cuisez 20 à 25 min à petits frémissements : les légumes doivent s’écraser facilement.
5. **Mixez finement.** Retirez la casserole du feu. Mixez en gardant la tête du mixeur immergée. Si nécessaire, ajoutez progressivement jusqu’à 150 ml de bouillon : la soupe doit rester fluide et nappante.
6. **Apportez l’onctuosité.** Incorporez 80 ml de crème, la muscade et le poivre. Goûtez avant de saler. Réchauffez 2 à 3 min à feu doux, en remuant, sans forte ébullition.
7. **Servez.** Répartissez dans quatre bols chauds. Avec les 20 ml de crème restants, dessinez un fin filet sur chaque portion (1 c. à café). Lavez et séchez les feuilles de coriandre, répartissez-les entières sur la soupe et servez aussitôt.

SOUPE AU POTIRON

Conseils & accords

Pour accompagner la recette et adapter les saveurs à votre table.

Accompagnements

Cette soupe se suffit à elle-même en entrée. Pour un repas léger, accompagnez-la d’une tranche de pain de campagne, dont la croûte apporte du croquant.

Une petite tartine gratinée au fromage fermier offre une note salée qui équilibre la douceur du potiron. Servez-la à part.

Vins et boissons

Blanc sec hainuyer ou belge : choisissez un profil souple, frais et peu boisé, aux notes de fruits mûrs.

Chenin sec : sa fraîcheur et sa rondeur accompagnent la crème.

Sans alcool : une eau pétillante peu minéralisée laisse toute sa place au potiron.

Ces accords sont des suggestions.

Variantes

Version végétale. Remplacez les 20 g de beurre par 15 ml d’huile de colza et les 100 ml de crème par 100 ml de crème d’avoine non sucrée. Gardez les mêmes temps de cuisson et la même répartition pour la finition. La saveur sera moins lactée.

Touche de curry. Remplacez la muscade par 1/2 c. à café de curry doux. Ajoutez-le avec l’ail et remuez 30 secondes avant les légumes. Le potiron prendra une note plus épicée. Cette variante s’écarte de la version de base.

Astuces & dressage

Si la soupe est trop liquide, faites-la réduire à découvert avant la crème. Prévoyez quelques minutes supplémentaires.

Mixez juste assez pour lisser la soupe : un mixage prolongé peut rendre la pomme de terre collante.

Servez bien chaud dans des bols blancs, sans les remplir à ras bord. Gardez le filet de crème fin et la coriandre discrète.

Conservation

Répartissez les restes dans de petits récipients propres et peu profonds. Refroidissez-les rapidement, puis couvrez et réfrigérez à 4 °C maximum, dans les 2 heures après cuisson. Consommez dans les 48 heures. Réchauffez seulement la quantité nécessaire, une seule fois, jusqu’à ce que la soupe soit bien chaude à cœur, en remuant.

Des produits proches de chez vous

Privilégiez, selon la disponibilité, les légumes d’un maraîcher hainuyer et les produits laitiers d’une ferme locale. Vérifiez l’origine lors de l’achat.