

Spezialitads dal Grischun



SOUPE DE COURGE

Une soupe vivifiante pour les froides journées d'automne et d'hiver

Ingrédients

4 portions

1 tige de poireau, la partie blanche, finement coupée
1 cs de beurre
600g de courge, p. ex. Butternut, coupée en dés
4-5 dl d'eau
Sel ou bouillon, selon le goût
1 dl de crème

Salade d'herbes

1 tasse d'herbes mélangées, p. ex. persil, ciboulette, coriandre, menthe, feuilles finement hachées
1 petite carotte, épluchée, râpée
1 concombre, épluché, en petits dés
Jus de citron
Un peu d'huile d'olive

4 minipic, en morceaux, légèrement rôtis

Préparation

- Faire revenir le poireau dans le beurre. Ajouter la courge, étuver en remuant

constamment. Déglacer avec l'eau, porter à ébullition, assaisonner. Laisser cuire à feu doux et à couvert pendant 20 à 30 minutes.

- Mixer la soupe, porter encore une fois à ébullition. Affiner avec de la crème, laisser bouillonner brièvement.
- Salade d'herbes : mélanger herbes, carotte et concombre. Assaisonner avec le jus de citron et l'huile d'olive.
- Dégustation : servir la soupe de courge, accompagner avec les minipic et la salade d'herbes.

Idées de recettes délicieuses et des vidéos créatives www.minipic.ch

•