

Soupe à la courge thurgovienne et crostinis au fromage

Ingrédients

Pour 4 personnes

papier sulfurisé

Soupe:

100 g de Tilsit rouge

½ cs de beurre

1 oignon finement haché

500 g de courge (butternut, p. ex.) coupée en dés

150 g de pommes de terre à chair farineuse coupées en dés

1,5 dl de jus de pomme

7 dl de bouillon de légumes

1 cc de paprika

sel

2 cs de persil finement ciselé, pour décorer

Crostinis:

75 g de Tilsit rouge grossièrement râpé

50 g de graines de courge hachées

1 cc de sucre

1 pincée de sel

un peu de poivre

12 tranches de baguette



Préparation

Préparation: 25 minutes

Cuisson: 30 minutes

Prêt en 55 minutes

1. Soupe: couper le Tilsit en 4 morceaux, couvrir et réserver env. 30 min à température ambiante.
2. Chauffer le beurre, faire revenir l'oignon, ajouter la courge et les morceaux de pommes de terre et cuire env. 3 min. Verser le jus de pomme et le bouillon, porter à ébullition, couvrir et mijoter à feu moyen env. 25 min. Mixer la soupe, assaisonner.
3. Dresser la soupe, ajouter le Tilsit mis de côté et laisser fondre. Décorer de persil.
4. Crostinis: mélanger le Tilsit avec les graines de courge et le sucre, assaisonner. Disposer les tranches de pain sur une plaque chemisée de papier sulfurisé, répartir le mélange de fromage dessus.
5. Cuire 5-10 min au milieu du four préchauffé à 220°C. Servir les crostinis au Tilsit avec la soupe.

Pour une recette printanière, remplacer la courge par des carottes.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 512 kcal; protéines: 25 g; lipides: 22 g; glucides: 53 g.