

Soupe à la courge citronnée

Ingrédients

Pour 4 personnes

Soupe:

½ oignon finement haché

beurre pour faire revenir

200 g de chair de courge coupée en dés

100 g de pommes de terre farineuses pelées, coupées en dés

6 dl de bouillon de légumes

0,5 dl de crème

sel

poivre du moulin

Décoration:

½ citron, zeste finement pelé, émincé et blanchi et 1 cc de jus

2 cs de persil haché

2 cs de graines de sésame

1 pincée de sel

poivre du moulin



Préparation

Préparation: env. 35 min

1. Soupe: faire revenir l'oignon dans le beurre. Ajouter la courge et les pommes de terre, étuver brièvement. Mouiller avec le bouillon, mijoter 15-20 min à couvert. Incorporer la crème, chauffer sans bouillir, assaisonner.
2. Décoration: mélanger tous les ingrédients.
3. Répartir la soupe dans des tasses chaudes, décorer.

Servir avec un pain ou une focaccia aux graines de courge.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 167 kcal; protéines: 4 g; lipides: 13 g; glucides: 10 g.