



Potage à la citrouille

Ingrédients :

- 1,5 kg de citrouille
- 3 carottes
- 2 petites courgettes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 3 pincées de noix de muscade en poudre
- 1 L d'eau
- 3 cuillère à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 1 soupçon de curry (pour les téméraires)



Recette :

Dans une marmite, faites revenir l'oignon et l'ail avec la cuillère à soupe d'huile d'olive. Déposez les cubes de citrouille, il faut que les morceaux soient tendres.

Pendant ce temps, épluchez les carottes et les courgettes entièrement. Lavez-les et coupez-les en rondelles.

Déposez les dans la marmite, ajoutez l'eau.

Salez, poivrez, saupoudrez la noix de muscade en poudre.

Laissez cuire 25 minutes à feu doux.

Laissez tiédir et mixez le contenu.

Pour obtenir un velouté, ajoutez la crème fraîche et mélangez.

Si vous aimez manger épicé, le curry relèvera votre potage.

Le plus :

✓ Si vous n'avez ni le temps, ni la force de découper la citrouille, vous trouverez au rayon surgelés des cubes de citrouille ou potiron. Plus de raison de ne pas cuisiner.

✓ Le soir, si vous avez tendance à grignoter avant le dîner, n'hésitez pas à déguster cette soupe dans un mug. Cela vous calera et évitera les calories superflues ! Prenez le temps de la déguster

Bon appétit !