

A bowl of orange soup, likely pumpkin or butternut squash, topped with chopped nuts and seeds. The bowl is made of a light-colored material, possibly ceramic or stone, and sits on a dark surface. A piece of white paper is visible behind the bowl.

LA SOUPE COCON

Ingrédients

1 potimarron (1kg environ)
2 carottes
1 oignon
2 gousses d'ail
1 c.à.s huile d'olive ou coco
1 c.à.c cannelle
1 pointe de muscade
800 ml eau ou bouillon de légumes

option gourmande: crème végétale et
graines torréfiées.



LA SOUPE COCON

Etapes

Préparer les légumes.

Laver le potimarron et couper en morceaux (pas besoin de l'éplucher).

Eplucher les carottes et couper en rondelles.

Faire revenir l'oignon et l'ail.

Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile, ajouter l'oignon émincé puis l'ail.

Laisser dorer légèrement.

Ajouter le potimarron et les carottes.

Les épices se libèrent et parfument la cuisine.

Mélanger, puis ajouter la cannelle et la muscade.

Verser le bouillon.

Couvrir et laisser mijoter 25 minutes jusqu'à ce que tout soit fondant.

Mixer selon la texture souhaitée: bien lisse ou légèrement rustique.

Ajuster l'assaisonnement.

Servir chaud avec un filet de crème végétale et quelques graines torrifiées pour le croquant.