

Velouté de courge butternut



Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Pour 6 personnes

- 1 courge Butternut
- 1 oignon
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de crème fraîche
- 1 pincée de muscade
- 1 pincée de cumin
- 1 pincée de sel

Épluchez la courge, dénoyotez là et coupez là en cubes. Réservez.
Pelez et ciselez finement l'oignon. Réservez.

Dans une marmite, chauffez l'huile puis ajoutez l'oignon ciselé. Laissez légèrement doré l'oignon puis ajoutez les dés de courge. Laissez mijoter pendant 10 min à feu moyen. Au bout de ce délai, ajoutez le sel, la muscade et le cumin. Versez ensuite de l'eau de même niveau que la préparation. Couvrez la marmite et laissez mijoter la soupe de courge butternut pendant 45 min sur feu normal.

Mixez ensuite la soupe à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir un velouté bien lisse et onctueux. Ajoutez alors la crème fraîche et mixez à nouveau quelques minutes. Corrigez l'assaisonnement si besoin. Servez ensuite dans des assiettes creuses.