Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Soupe épaisse au potimarron

Imprimer

Commenter

Préparation: **15**

Ingrédients
4

- 1 kg de potimarron coupé en dés avec sa peau si elle est belle
- 2 pommes avec la peau
- 1 oignon jaune
- 2 gousses d'ail
- Sel/poivre au goût
- 20 cl de crème de coco
- 300 ml de bouillon doux Beendhi (ou autre)
- 2 à 3 c à s de quinoa cuit par personne (20 mn dans la soupière du vitaliseur)
- 4 c à s d'une légumineuse cuite : 1 c à s par personne (ici : haricots azukis)
- 4 poignées de graines de courge passées quelque minutes à la poêle, puis à mélanger avec du gomasio

1. Verser de l'eau dans la cuve (environ au tiers) du vitaliseur et la mettre à chauffer. Ou utiliser votre bouilloire, ca ira plus vite !
2. Mettre les dés de potimarron sur le tamis du vitaliseur pour 10 mn
3. Au bout des 10 mn de cuisson, rajouter les gousses d'ail, les oignons épluchés et les pommes, coupés en quatre pour 10 mn supplémentaires.
4. Pendant ce temps, préparer le bouillon : 300 ml d'eau + un peu de poudre de bouillon doux Beendhi ; que vous mélangerez avec la crème de coco.
5. Faites chauffer ce mélange sans le faire bouillir.
6. Mixer les légumes, le bouillon et le sel/poivre dans un blender
7. Dresser joliment votre assiette en ajoutant la légumineuse, le quinoa et les graines de courges

Une bonne soupe d'hiver !

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises