



SOUPE DE POTIRON AUTOMNALE AU GINGEMBRE

A l'automne, les potirons se parent de teintes orange d'une vivacité comparable à celle des feuilles des arbres. Ils sont non seulement savoureux, mais aussi source de précieux minéraux et très faibles en calories. Le gingembre lui confère un petit 'plus' épicé et le paprika une note légèrement fumée.

Ingrédients (2 personnes)

env. 350 g	de potiron Hokkaido
2	gousses d'ail
2	oignons moyens
1	morceau de gingembre de la longueur du pouce
½ c. à s.	de bouillon de légume en poudre
1 c. à s.	d'huile de colza
1-2 c. à s.	de crème aigre
	curry en poudre
	paprika doux en poudre
	poivre, sel

- 1. Préparer les légumes.** Nettoyer l'Hokkaido, le couper en deux et retirer fibres et graines à la cuillère. Couper la chair du potiron non pelé en dés. Peler ail et oignon. Couper l'ail en dés très fins, l'oignon en plus gros dés. Peler le gingembre – le plus simple étant d'utiliser une cuillère à soupe, puis le râper ou couper finement. Dissoudre le bouillon dans 600ml d'eau chaude.
- 2. Faire revenir les légumes.** Faire chauffer l'huile de colza dans une grande casserole et y faire légèrement blondir les oignons. Rajouter gingembre et ail, saupoudrer généreusement de curry et paprika en poudre. Rajouter les dés de potiron et les faire dorer légèrement en remuant bien.
- 3. Cuire le potiron.** Mouiller avec le bouillon et laisser cuire 15 à 20 minutes à feu doux, jusqu'à désagrégation des dés de potiron. Remuer de temps en temps. Y rajouter ensuite la crème aigre et 100ml d'eau et passer le tout au mixeur.
- 4. Dresser.** Assaisonner la soupe avec du sel et du poivre, puis déposer une cuillère de crème aigre et saupoudrer d'un peu de paprika.

