



Soupe au Potiron

Recette Visuelle
par DAREBEE
© darebee.fr

1 - 1kg de potiron / ou de butternut
2 onions
2 tasses ~ 400ml de lait végétal

AMÉLIORER : Ajoutez 4 gousses d'ail, des graines de courge pour la décoration, 100 ml de lait supplémentaire et 1 cuillère à soupe de farine de riz pour la garniture à la crème.

2 PORTIONS

1



2



3



INSTRUCTIONS

1. Épluchez et coupez le potiron / ou le butternut. Disposez sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson. Rôtissez au four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits.
2. Transférez dans une casserole. Ajoutez le lait, assaisonnez à votre goût et mixez avec un mixeur plongeant jusqu'à consistance lisse. Sinon, utilisez un robot culinaire résistant à la chaleur.
3. Si vous préparez une garniture à la crème légère, mélangez la farine de riz et le lait supplémentaire dans une petite casserole. Faites chauffer et fouettez jusqu'à ce que la crème épaississe. Versez la soupe dans un bol et recouvrez-la de crème. Garnissez de graines de citrouille.