

SOUPE DE CAROTTES, POTIRON



Pour 4 personnes

- 3 carottes
- 1 tranche de potiron (250 g avec la peau)
- 5 petits oignons ou 1 gros oignon
- 1 litre d'eau + 1 cube de bouillon de légumes
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- Un peu d'huile d'olive

Cette soupe peut se faire également avec du Potimaron

1. Peler les carottes et les couper en tronçons de taille moyenne
2. Enlever la peau du potiron et le couper en morceaux de taille moyenne
3. Emincer l'oignon et le faire revenir dans une casserole avec un peu d'huile d'olive
4. Lorsque l'oignon est translucide, ajouter les carottes et le potiron en morceaux
5. Ajouter l'eau et le bouillon cube
6. Au moment de l'ébullition, baisser le feu et laisser cuire 25 minutes à couvert
7. Eteindre le feu
8. Mixer les légumes
9. Ajouter du cumin en poudre
10. Saler et poivrer si besoin

Vous pouvez servir cette soupe avec un trait de crème fleurette, ou des croutons, ou du parmesan râpé (ou les 3 !)

La soupe peut être congelée facilement