

Station gourmande

Soupe à la patate douce et potimarron au lait de coco

Une belle soupe d'hiver que je vous propose juste avant notre premier vrai week-end de grand froid et peut être même un peu de neige sur l'Ile de France.

Soupe patate douce et potimarron 2

1 patate douce
1 potimarron
500 ml de lait de coco
Eau
Miel
Huile d'olive
4 épices
Sel
Fleur de sel

Préchauffez à 180

Épluchez la patate douce et coupez-la en gros dés.

Coupez le potimarron, enlevez-lui le haut et le bas, puis coupez en 2. Enlevez les graines à l'aide d'une cuillère. Puis coupez-le en gros dés sans l'éplucher.

Dans un plat allant au four, mélangez les légumes, versez un filet d'huile d'olive, un filet de miel, saupoudrez de 4 épices et salez largement.

Enfournez pour 30 à 40 minutes.

Chauffez le lait de coco.

Pesez les légumes cuits. Pour moi 800g, ajoutez 30 % soit 240g, enlevez les 500 du lait de coco $800+240-500=540$ ml d'eau

Ajoutez l'eau au lait de coco.

Ajoutez les légumes et mixez au mixeur plongeur.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Il est inutile de mettre du beurre, la soupe est particulièrement onctueuse.

Je la sers avec quelques champignons sautés dans un filet d'huile d'olive. Elle convient en entrée mais aussi en plat principal, pour l'occasion vous pouvez ajouter quelques noisettes grillées et légèrement concassées.

La soupe se sert bien chaude.

Comme toujours, n'hésitez pas à congeler, toujours très agréable d'en trouver les soirs où le temps manque.

