

LA RECETTE DE « JUSQU'À ÉBULLITION »

Soupe de courge aux châtaignes



Recette pour 4 personnes

500 grammes de courge sans pépins
et sans peau
200 gr de châtaignes (garder 1/3
pour la garniture)
1 échalote
3 dl de lait écrémé
4 dl de bouillon de légumes maison
10 gr d'huile de noix



Préparation

Couper la courge en gros dés.
Ciseler l'échalote.
Mettre tous les ingrédients dans une casserole.
Cuire à feux doux.
Mixer le tout et passer au chinois si nécessaire.
Ajouter la brunoise de châtaignes en garniture et
l'huile de noix à cru.

Astuces

On peut ajouter des graines de courges légèrement
torréfiées.
On peut ajouter une petite quenelle de séré maigre
sur la soupe (acidité).

Une recette du cours de cuisine HUG « Croque la forme ».