

Soupe d’automne

2 pers 10 mn

Les **ingrédients**

- 2 potimarrons
- 5 carottes
- 1 gousse de vanille
- 30 cl de crème fraîche épaisse
- Curcuma
- Graines de courge
- Huile d'olive
- Sel, poivre

La **recette**

Etape 1

Ôter la peau du potimarron et retirer les pépins. Couper la chair en petits cubes. Éplucher les carottes et les couper finement. Émincer l’ail et l’oignon.

Etape 2

Dans une casserole, déposer un filet d’huile d’olive et faire revenir l’ail et l’oignon. Ajouter le potimarron, les carottes et laisser cuire pendant 5 minutes. Saupoudrer de curcuma, saler, poivrer.

Etape 3

Ajouter 1 litre d’eau chaude, laisser mijoter 30 minutes. Retirer du feu et ajouter la crème épaisse.

Etape 4

Mixer la préparation et ajouter quelques graines de courges. Mixer de nouveau et ajouter les grains de la gousse de vanille.

Etape 5

Parsemer quelques graines de courge entière.