



Velouté de potimarron aux graines de courge caramélisées



Astuces :

On peut très bien remplacer le potimarron par du potiron ou de la courge butternut.

Pour un index glycémique bas, on peut substituer le sirop d'érable par du sirop d'agave.



40 minutes



difficulté

Ingrédients :

- 1 oignon, pelé et finement coupé
- 1 gousse d'ail, pelée et finement coupée
- 2 cm de gingembre frais, pelé et finement coupé
- 250 g de pommes de terre farineuses, pelées et coupées en dés
- 800 g de potimarron, épépiné et coupé en gros cubes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 l de bouillon de légumes
- 4 c. à soupe de graines de courge
- 1 c. à soupe de beurre fondu
- 1-2 c. à soupe de sirop d'érable
- **25 cl crème fraîche liquide EKABE 30%**
- Sel fin et poivre
- Muscade
- Huile de pépins de courge

Préparation :

1. Préparer l'oignon, l'ail, le gingembre, les pommes de terre et le potimarron comme indiqué dans la liste des ingrédients.
2. Verser l'huile dans une grande casserole, ajouter l'oignon et faire revenir pendant 5 minutes.
3. Ajouter l'ail et le gingembre et faire revenir brièvement.
4. Ajouter les dés de pommes de terre, les cubes de potimarron puis le bouillon. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu doux pendant environ 20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
5. Entre-temps, mélanger les graines de courge avec le beurre fondu et le sirop d'érable. Faire caraméliser au four à 180°C, pendant 10 minutes, sur une plaque avec du papier sulfurisé. Laisser refroidir.
6. Mixer la soupe finement.
7. Incorporer la moitié de **la crème fraîche liquide EKABE**, chauffer et assaisonner au goût avec du sel, du poivre et de la muscade.
8. Battre la deuxième moitié de **la crème fraîche liquide EKABE** jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme.
9. Dresser la soupe dans des assiettes creuses et déposer une belle cuillère de crème fouettée au centre.
10. Parsemer de graines de courges caramélisées et déposer un filet d'huile de pépins de courge.