

Recettes

SOUPE AU POTIMARRON ET A L'ESTRAGON

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500g de potimarron ou autre potiron
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à s. d'estragon haché
- 1/5 de noix de muscade
- 1L de lait de soja ou de vache (si bien toléré)
- Un peu de tamari
- Une poignée de persil haché
- Graines de tournesol et/ou de sésame grillées à la poêle

Préparation (20 minutes)

Couper le potimarron en morceaux sans l'éplucher avec l'oignon et de l'huile d'olive.

Quand le tout est doré et crépite, recouvrir le tout avec de l'eau (pas trop).

Lorsque c'est cuit, passer le tout au moulin à légumes ou le mixer en ajoutant un peu de lait pour faciliter le mixage.

Ajouter le lait, l'estragon, la muscade, l'ail pilé, le persil et le tamari.

Refaire chauffer à feu très doux 10 minutes.

Retirer du feu et servir chaud avec, si vous le désirez, un peu de germes, sésame, tournesol...

Bon appétit !