

SOUPE AUX POMMES ET AU POTIRON

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 Pink Ladies
- 500 g de pulpe de citrouille (Hokkaido)
- 1/2 - 1 piment
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 750 ml de bouillon de légumes
- 100 ml de crème de soja
- 1 pincée de cannelle
- Un peu d'huile pour faire sauter
- sel et poivre au goût

Préparation, environ 40 minutes

1. laver 2 Pink Ladies, enlever les graines et les couper en morceaux grossiers. Lavez, épépinez et hachez également le potiron (500 g de pulpe). Ne pas peler les pommes et le potiron.
2. laver le piment 1/2-1, en retirer les graines et le couper en fines lanières. Peler 1 oignon rouge et le hacher finement. Peler 2 gousses d'ail et presser avec un presse-ail.
3. Faites chauffer un peu d'huile dans une grande marmite. Ajouter le piment, l'oignon et l'ail et faites-les sauter en remuant. Ensuite, ajoutez la citrouille et ajoutez les morceaux de potiron et de pomme. Continuer à faire sauter pendant quelques minutes en remuant.



4. Déglacer avec 750 ml de bouillon de légumes et porter à ébullition. Couvrez le pot avec un couvercle, en laissant une fente ouverte. Faire mijoter la soupe à feu doux-moyen pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que la chair du potiron est molle (à vérifier avec une fourchette).

5. Ajoutez 100 ml de crème de soja et une pincée de cannelle. Mélanger la soupe avec un mixeur jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Enfin, il faut assaisonner avec du sel et poivre au goût.