

SOUPE DE CITROUILLE PARFUMÉE AU CURRY, NOIX ET CROÛTONS MAISON



Par

Luana Belmondo


Dans


**Ep. 05 : Dîner avec des
invités au régime**

INGRÉDIENTS :

- 400 g de citrouille coupée en petits dés
- 1 pomme de terre
- 2 échalotes
- 3 cuillères à soupe de curry en poudre
- 1 l de bouillon de légumes maison
- 2 tranches de pain complet (à sortir la veille pour qu'elles soient dures)
- 1 cuillère à soupe de cerneaux de noix
- huile d'olive
- sel
- poivre
- ciboulette fraîche

PRÉPARATION :

 20 minutes

 30 minutes

 4 personnes

RECETTE :

1. Dans une casserole, faites revenir dans de l'huile d'olive les échalotes hachées. 2. Ajoutez les pommes de terre coupées en petits dés et la citrouille. 3. Parfumez avec le curry, laissez cuire quelques minutes. 4. Couvrez le tout avec le bouillon. 5. Laissez cuire 30 min, les légumes doivent être tendres, rectifiez en sel et en poivre. 6. Pendant que la soupe cuit, concassez les noix et faites-les griller dans une poêle ; réservez. 7. Toastez le pain et coupez-le en dés. 8. Mixez la soupe. 9. Dressez dans des bols la soupe de citrouille, saupoudrez du mélange noix et mie de pain grillé, ajoutez de la ciboulette fraîche et un filet d'huile d'olive.