

VELOUTE DE COURGE BUTTERNUT, CARDAMOME et CACAHUETE

Février: il fait un froid de canard, alors une bonne soupe pour se réchauffer! Des courges, toujours des courges, oui mais voilà une recette qui ajoute un peu d'originalité à la banale soupe de potiron. C'est une recette extraite de l'excellent livre "Des soupes qui nous font du bien" de Cléa et Clémence Catz.



Ingrédients pour 4 personnes :

- 800g de courge butternut (1 courge)
- 1 c.s d'huile d'olive ou de coco
- 4 gousses de cardamome (ou 1 cc rase de poudre de cardamome)
- 1 bouillon
- 1 c.s de purée de cacahuète

Couper la butternut en deux dans la longueur, ôter les graines à la cuillère et badigeonner la chair avec de l'huile d'olive ou de coco. Saler, poivrer et faire cuire au four pendant 30 minutes environ, jusqu'à ce que la chair soit bien tendre. Laisser tiédir, éplucher et découper en cubes.

Ouvrir les gousses de cardamome et récupérer les petites graines à l'intérieur. Faire fondre le reste d'huile de coco ou d'huile d'olive dans une casserole et y faire revenir les graines de cardamome jusqu'à ce que leur odeur se dégage. Y jeter les cubes de butternut, faire revenir 5 minutes, puis couvrir d'eau à hauteur, ajouter le bouillon, couvrir et laisser cuire 10 minutes.

Mixer longuement avec la purée de cacahuète, saler et poivrer si nécessaire.

Si vous ne souhaitez pas faire cuire la courge au four avant, laisser mijoter la soupe 20 bonnes minutes.

Bon appétit !