



Manou <http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Soupe de butternut dans sa courge .



Ingrédients pour 1 personne :

- La base de la courge butternut
- 150 g de courge butternut
- 1 grosse pomme de terre
- 10 cl de crème liquide
- Sel, poivre
- Cardamome

- Oter la peau des 150 g de courge, tailler la chair en morceaux
- Porter un faitout rempli d'eau salée à ébullition
- Plonger la base de la courge, les morceaux de chair et la pomme de terre pelée
- Cuire pendant 15 minutes
- Sortir délicatement du faitout. Évider la courge, retirer les graines et filaments, réserver la chair
- A l'aide d'un mixeur plonger mixer les morceaux de courge et de pomme de terre
- Assaisonner à convenance
- Délayer la purée obtenue avec de la crème liquide, aromatiser de cardamome
- Bien mélanger l'ensemble
- Dans un plat allant au four disposer délicatement la base de la courge creusée et la soupe versée à l'intérieur
- Enfourner à four chaud à 180°C th. 6 pendant 10-15 minutes en surveillant

Astuces :

- Prendre les 150 g de courge sur le haut de la courge. Couper la courge au couteau par petits à-coups sinon la courge risque de casser et de se fendre d'une façon peu esthétique
- Selon la taille de la courge, ajuster le temps de cuisson au faitout car trop cuite la peau éclate, s'entaille rendant impossible son remplissage par du liquide. Bien cuite, la courge servant de contenant peut se manger (sans la peau), ce qui complète le repas

