

Soupe à la citrouille.



Température : 100°C
Taux d'humidité : 100%
Cuisson : 25 à 30 min

Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

1 kg de courge ou de potimarron
2 oignons
2 cm de gingembre épluché
1½-2 dl de crème
1 cuillère à soupe de beurre
2 cuillères à café de curry doux
½ cuillère à café de curry fort
7 dl de bouillon de légumes
1-2 cuillères à soupe de graines de courge
1 dl de jus d'orange
¼ cuillère à café de sucre
Sel, poivre du moulin
Huile de pépins de courge, selon votre goût

Préchauffez le four à 100°C, 100% d'humidité.

- Ouvrez la courge en deux, retirez les grains, épluchez la courge, coupez-la en dés d'1 à 2 cm.
- Ciselez finement les oignons et râpez finement le gingembre. Battez la crème pas trop ferme.
- Mettez les morceaux de citrouille avec les oignons, le gingembre, le beurre, les curry en poudre et le bouillon de légumes dans un saladier à bord haut.
- Faites cuire 25 à 30 min dans le four à vapeur préchauffé.
- Pendant ce temps, faites griller légèrement les grains de courge dans une poêle sans utiliser de graisse, laissez-les refroidir et concassez-les.
- Une fois que le mélange de citrouille et de bouillon est cuit à la vapeur, passez-le au mixeur. Ajoutez le jus d'orange, le sucre, le sel et un soupçon de poivre, incorporez la crème et remettez au four à vapeur pendant 5 min.
- Présentez la soupe chaude dans des assiettes préchauffées, parsemez de graines de courge grossièrement hachées et versez un petit filet d'huile de pépins de courge selon vos envies.
- Servez aussitôt.