

Soupe styrienne à la courge



Hors-
Type de
recette



60 minutes
Préparation



Facile
Difficulté



Ingrédients pour 6 personnes

1 oignon
40 g de beurre
500 g de courge
¾ l d'eau
Sel, cumin, ail, fines herbes
50 ml de crème liquide
Huile de pépins de courge styrienne igp

Préparation

Hacher l'oignon et le faire revenir dans le beurre. Incorporer la courge coupée en dés. Faire revenir le tout quelques instants. Ajouter l'eau, les épices et l'ail émincé. Laisser mijoter à petit feu jusqu'à ce que la courge soit tendre. En fin de cuisson, ajouter les fines herbes ciselées, réduire le tout en purée au mixeur plongeant. Affiner avec la crème liquide et faire de nouveau mousser. Dresser la soupe dans les assiettes et décorer en versant 1 à 2 CS d'huile de pépins de courge styrienne igp.

Recette de Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl
g.g.A. / Foto: Stefan Kristoferitsch