



Soupe de Noël



Ingédients pour 4 pers.:

- 1 petit potimarron (non épluché)
- 1 carotte
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 morceau de gingembre frais (1 cm)
- Le zeste d'une orange bio
- Le jus d'une demi-orange
- 600 ml d'eau ou bouillon léger
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Option topping : graines de courge, persil, un filet de yaourt nature

Préparation:

1. Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon émincé, l'ail et le gingembre râpé. Faites revenir 2 minutes.
2. Coupez le potimarron en cubes (garder la peau), la carotte en rondelles. Ajoutez dans la casserole.
3. Versez l'eau ou bouillon. Ajoutez le zeste d'orange. Salez et poivrez.
4. Laissez cuire 15-20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
5. Mixez finement pour obtenir une texture veloutée.
6. Ajoutez le jus d'orange juste avant de servir.

Astuces :

1. Ajoute 1 c. à café de cannelle dans le bouillon pour un parfum fêtes.
2. Servez avec quelques graines de courge torréfiées