

*Soupes chaudes*

Velouté de potimarron et bricks de feta



40 min **15 min** **25 min** **0** **378**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du velouté

- 1 Préchauffer le four à 220°C (Th. 7-8).
- 2 Eplucher les carottes et peler l'oignon jaune.
- 3 Couper les carottes et l'oignon en morceaux de 2 cm environ.
- 4 Rincer le potimarron. Prudemment, le couper en deux. Retirer les graines à l'aide d'une cuillère. Le couper en tranches, puis tailler celles-ci en dés.
- 5 La peau du potimarron, plus fine que celles d'autres courges, se consomme. Il est donc possible de le cuisiner sans l'éplucher.
- 6 Disposer les carottes, l'oignon et le potimarron dans une casserole. Verser de l'eau de façon à couvrir le tout. Saler, poivrer. Porter à ébullition puis faire pendant cuire 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.

Étape 2

Préparation des bricks

- 1 Rincer et ciseler la coriandre.
- 2 Ciseler les feuilles et les tiges, car ces dernières se

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la soupe

1 **Potimarron(s)**
1 litre(s) **Eau**
500 g **Pomme(s) de terre**
2 **Carotte(s)**
1 **Oignon(s)**
0.5 botte(s) **Coriandre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour les bricks

8 **Feuille(s) de brick**
180 g **Feta**
0.5 botte(s) **Coriandre**

consomment.

- 3** Egoutter la feta. L'émietter dans un bol, puis ajouter la moitié de la coriandre.
- 4** Couper les feuilles de brick en deux.
- 5** Au milieu de chaque demi-feuille de brick, disposer une petite cuillerée du mélange à la feta. Plier la feuille en deux, puis la rouler. La disposer sur une plaque ou dans un plat allant au four.
- 6** Enfournier les bricks pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Étape 3

Dressage

- 1** Une fois les légumes cuits, les égoutter en gardant l'eau de cuisson.
- 2** Verser les légumes dans un blender. Mixer en ajoutant de l'eau de cuisson, plus ou moins selon la consistance souhaitée. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- 3** Servir le velouté accompagné des bricks à la feta et à la coriandre.