



Soupes chaudes

Soupe de potiron au carvi



30 min	10 min	20 min	0	21
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

180 g **Potiron(s)**
60 g **Pomme(s) de terre**
50 cl **Bouillon de légumes**
2 pincée(s) **Cumin (en poudre)**
1 **Poivre**
1 **Sel**
1 **Graines de carvi**

Étape 1

Préparation de la soupe de potiron au carvi

- 1 Peler puis couper en morceaux le potiron et la pomme de terre.
- 2 Mettre le bouillon de légumes dans une casserole, puis le porter à ébullition. Y ajouter alors le potiron et la pomme de terre, et laisser cuire à petits bouillons pendant une vingtaine de minutes.
- 3 Verser les légumes dans une passoire en gardant le bouillon de cuisson.
- 4 Verser le potiron, la pomme de terre et le carvi dans le mixeur, et mixer le tout. Une fois une pâte grossière obtenue, ajouter du bouillon au goût, environ 25 cl, jusqu'à obtenir la consistance désirée.

Étape 2

Dressage

- 1 Saler et poivrer si nécessaire, et servir dans des petits bols en ajoutant éventuellement quelques graines de carvi entières.