



Soupes chaudes

Soupe de potimarron au crabe



1h15 **30 min** **45 min** **0** **234**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la soupe

500 g **Potimarron(s)**
4 **Pince(s) de crabe**
1 **Carotte(s)**
100 g **Pomme(s) de terre**
1 branche(s) **Céleri-
Branche**
1 **Cive**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 **Bouquet garni**
25 cl **Lait entier**
75 cl **Eau**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

2 c. à soupe **Crème
fraîche épaisse**
1 branche(s) **Persil plat**

Étape 1

Préparation de la soupe

- 1 Fendre légèrement les pinces de crabe à l'aide d'une pince à crustacés.
- 2 Emincer finement la cive à l'aide d'un couteau éminceur. Peler l'ail et l'écraser à l'aide d'un presse-ail.
- 3 Peler le potimarron à l'aide d'un couteau de chef. L'épépiner et le couper en cubes. Peler la carotte à l'aide d'un économe et la couper en rondelles à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Peler la pomme de terre à l'aide d'un économe et la couper en dés à l'aide d'un couteau éminceur.
- 5 Oter les fils de la branche de céleri à l'aide d'un économe et la couper en petits tronçons à l'aide d'un couteau éminceur.
- 6 Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et y faire suer la cive pendant 5 minutes. Ajouter les pinces de crabe et remuer à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce qu'elles rougissent.
- 7 Ajouter l'ail, le potimarron, les carottes, les pommes de terre, le céleri et le bouquet garni.
- 8 Assaisonner de sel et poivre puis arroser avec le lait et l'eau. Couvrir et laisser mijoter pendant 40 minutes sur

feu doux, en remuant de temps en temps.

- 9 Oter ensuite le bouquet garni et les pinces de crabe à l'aide d'une écumoire. Mixer les légumes à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtention d'une soupe lisse.

Étape 2

Dressage

- 1 Hacher le persil à l'aide d'un couteau éminceur. Décortiquer les pinces de crabe afin d'en extraire la chair.
- 2 Verser la soupe dans des bols individuels à l'aide d'une louche et y déposer la chair de crabe dessus.
- 3 Y verser un peu de crème épaisse et parsemer de persil. Déguster sans attendre.