



Soupe à la courge (Leuenberger)

Ingrédients (pour env. 1 litre de soupe)

700 g de courge, Potimarron / Hokkaido
(sans les graines)

 de la ferme Lindenholtz

1 gros oignon
2-3 gousses d'ail

1 cs de beurre à rôtir ou d'huile de colza

1 litre de bouillon de légumes

1 poignée de graines de courge
 de la ferme Lindenholtz

Sel et poivre

Crème fouettée ou crème fraîche
Persil haché

Préparation ⌚ env. 50 minutes

Couper la courge avec la peau, en tranches puis la couper en morceaux d'environ 1 ½ cm.

Peler et couper l'ail et l'oignon en gros morceaux

Faire chauffer le beurre ou l'huile dans une poêle antiadhésive. Faire sauter la courge, l'oignon et l'ail à feu moyen pendant 10 minutes.

Porter le bouillon à ébullition dans une casserole. Ajouter la courge et faire cuire à petit feu à couvert pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que le jusqu'à ce que la courge soit tendre.

Faire rôtir les graines de courge dans une poêle sans ajouter de matière grasse.

Retirer la casserole du feu et réduire en purée. Ajouter un peu de liquide selon la consistance souhaitée, puis saler et poivrer.

Servir la soupe dans des tasses ou des assiettes creuses et décorer avec une cuillère à soupe de crème fraîche ou de crème fouettée. Garnir avec des graines de courge et du persil haché.
Servir de suite.

 Faire rôtir la courge avant de la cuire donne plus d'arôme à la soupe.

 La soupe peut être congelée sans crème.

Bauernhof Lindenholtz
Familie Leuenberger
4935 Leimiswil
062 965 16 89
matthiasleuenberger@sunrise.ch