

RECETTE DE SOUPE AU BUTTERNUT



INGREDIENTS

Pour 6 personnes

1 kg de butternut, peau retirée et courge coupée en dés

800 g de bouillon de volaille ou légumes pour les veggies

Une cuiller à soupe d'huile d'olive

2 oignons, moyens à gros, émincés

1 sachet de tofu moelleux, égoutté et coupé en dés.

1 cuillère à café de gingembre en poudre

Quelques brins de thym ou 1/2 cuillère à café de thym surgelé ou déshydraté

1 cuillère à soupe de jus de citron

1 cuillère à café de sel

Poivre du moulin selon vos goûts

COMMENT FAIRE

Faites chauffer l'huile dans une grande cocotte, à feu moyen.

Ajoutez les oignons émincés et les faire revenir gentiment jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Maintenant, déposez les dés de butternut, faites les revenir quelques minutes, puis ajoutez le bouillon.

Attendez l'ébullition et réduisez le feu. Laissez mijoter pendant 20 mn environ, sans couvercle.

Ensuite, vous pouvez ajouter le tofu et les épices : gingembre, sel, poivre, thym, jus de citron.

Vous laisserez encore mijoter quelques minutes. quand le tofu est chaud en totalité, vous pouvez stopper la cuisson.

Il vous suffit alors de mixer la soupe au blender, robot ou écraser à la fourchette.

Versez le tout mixé dans la cocotte et réchauffez à votre convenance.