



Soupe au potimarron et au gingembre pour se réchauffer

de l'association Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V.

En entrée pour 4 personnes, en plat principal pour 2 personnes :

Ingrédients :

1 oignon

1 gousse d'ail

Du beurre pour faire suer les légumes

1 potimarron (env. 800 g)

Environ 1/2 litre de bouillon de légumes

Du gingembre frais (selon les goûts, environ 2 cm)

Sel

Poivre de Cayenne

Crème liquide ou crème fraîche

Herbes aromatiques, p. ex. du persil

Préparation :

1. Faire suer l'oignon et la gousse d'ail dans le beurre.
2. Couper le potimarron sans l'éplucher, mais après avoir retiré les graines. Le faire revenir également dans du beurre.
3. Couper le gingembre en petits morceaux. Verser le potimarron, l'oignon, l'ail et le gingembre dans le bouillon de légumes, puis laisser mijoter env. 20 minutes.
4. Mixer le tout dans la casserole. Assaisonner à volonté avec du sel et du poivre de Cayenne. Si la soupe est trop épaisse, ajouter un peu de bouillon.
5. Garnir enfin avec des herbes et de la crème.

Si la soupe est préparée pour plus de personnes, n'augmenter que légèrement la quantité de bouillon. Si nécessaire, ajouter un peu d'eau à la fin pour la rendre plus liquide.

Bon appétit !

À propos de cette association :

L'association Arbeitskreis für Ernährungsforschung (Cercle de travail pour la recherche nutritionnelle) est une association indépendante à but non lucratif. Son travail de recherche s'intéresse aux fondements d'une alimentation holistique et écologique. Elle en diffuse les résultats au cours de séminaires et dans différentes brochures.