

Soupes chaudes

Soupe de courge butternut



55 min 25 min 30 min 0 259

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la courge

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6) en mode chaleur tournante.
- 2 Couper la courge butternut en deux dans la longueur.
- 3 A l'aide d'une cuillère, retirer les graines à l'intérieur de la courge.
- 4 Poser les deux moitiés de courge sur une plaque de four, côté chair vers le haut.
- 5 Verser de l'huile d'olive dessus, saler et mettre au four pendant 30 minutes.

Étape 2

Préparation du beurre noisette

- 1 Faire chauffer une poêle sur feu vif, ajouter les noisettes entières. Remuer un peu la poêle pour les faire dorer uniformément.
- 2 Faire chauffer une casserole.
- 3 Comme les noisettes ont encore leur peau, il faut se fier à son odorat pour savoir si elles sont grillées à point.
- 4 Une fois grillées, débarrasser les noisettes dans un bol. Retirer quelques secondes la casserole du feu et verser

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour la soupe

1 **Courge**
40 cl **Eau**
4 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**

Ingrédients pour le beurre noisette

40 g **Beurre**
2 feuille(s) **Sauge**

Ingrédients pour le dressage

60 g **Noisette(s)**
entière(s)
60 g **Parmesan**

- 5 le beurre dedans. Puis la remettre sur le feu et faire fondre jusqu'à obtenir un beurre noisette.
- 6 Quand le beurre devient doré c'est-à-dire noisette, retirer la casserole du feu.
- 7 Ajouter les feuilles de sauge dans le beurre noisette. Remuer.
- 8 Laisser refroidir le beurre noisette parfumé à la sauge.
- 9 Pour réussir un beurre noisette, il faut obtenir une couleur dorée, pas noire.

Étape 3

Préparation de la soupe

- 1 Une fois les courges bien tendres, les retirer du four.
- 2 Verser l'excédent d'huile présent dans les courges dans un saladier. Puis prélever la chair à l'aide d'une grande cuillère, la mettre dans le saladier. L'écraser légèrement.
- 3 Verser la chair de courge dans un blender.
- 4 Ajouter le beurre noisette et la moitié de la sauge.
- 5 Verser un peu d'huile d'olive, de l'eau, une pincée de sel.
- 6 Mixer par à-coups au début, puis de façon continue.
- 7 Pour éviter de se brûler pendant le mixage, remplir le blender au quart, retirer le petit bouchon sur le dessus puis mixer par à-coups au début.

Étape 4

Dressage

- 1 En s'aidant du plat de la lame du couteau éminceur, écraser quelques noisettes.
- 2 Verser la soupe dans un bol.
- 3 Parsemer de noisettes concassées.
- 4 Râper du parmesan sur la soupe. Servir.