

# Soupe de potiron & patate douce

## Ingrédients pour 2 tartines

---



- 1 potimarron
- 2 patates douces
- 3 gousses d'ail
- 2 c.a.c d'épices pour Colombo
- 2 oignons
- 10 cl de crème fraîche
- 1 bouillon de légumes
- Sel et poivre

## Directions

---

1. Préchauffer le four à 100 degrés. Dans une cocotte, faire revenir avec une cuillère d'huile d'olive, les oignons et l'ail émincé.
2. Pendant ce temps, peler et laver les patates douces et le potimarron. Garder les graines du potimarron et les mettre à griller dans le four. Les couper grossièrement et les ajouter dans la cocotte.
3. Laisser revenir quelques minutes avant de couvrir les légumes d'eau. Ajouter un bouillon cube. Couvrir. Laisser mijoter une trentaine de minutes.
4. Vérifier la cuisson des légumes. S'ils sont fondants, les mixer avant de les passer au chinois. Ajouter la crème fraîche. Au moment de servir, utiliser les graines comme topping.



## Préparation

---

Temps de  
préparation : 20 min

Temps de cuisson :  
25 min