



## LA SOUPE RÉCONFORTANTE – POTIMARRON ET CAROTTES

On le sent, l'automne est bien installé avec ses journées qui raccourcissent, ses arbres qui se dénudent et l'envie de se réchauffer avec une bonne petite soupe. L'été, je prépare la version crue, mais quand le froid arrive, je sirote volontiers un breuvage chaud et réconfortant. Je n'aime pas boire plusieurs jours de suite la même soupe, je m'y colle donc assez régulièrement et de préférence en un temps record car c'est l'un de mes aliments de base. Le mode de préparation est toujours le même : je nettoie mes légumes, les coupe grossièrement, les place dans le cuiseur vapeur et les mixe au blender. La cuisson au cuiseur vapeur ne nécessitant aucune surveillance, j'en profite pour cuisiner d'autres choses ou carrément pour m'installer avec un bon bouquin au coin du feu. Ma soupe s'autogère !

J'aime bien choisir les légumes en fonction de leur couleur. Je serai ravie de déguster ce concentré de vitamines d'une couleur orange flash, résultat du mélange de légumes exclusivement orange, mais jamais je ne mélangerai en quantité égale des carottes et des légumes verts, ça te donne une mixture brunâtre très peu appétissante. La chromie de ma soupe est donc capitale.

L'intérêt de ce billet ne réside aucunement dans la recette, simplissime et très connue, mais plutôt dans le mode de préparation de tout type de soupe. Une fois que tu reproduis toujours les mêmes gestes, ça devient un réflexe et ça te facilite la tâche en cuisine.

Les ingrédients pour un litre de soupe :

1/2 potimarron

6 carottes

1 c à c de bouillon Morga (kessako ? tu me diras... Il s'agit d'un bouillon de légumes bio que tu trouves dans tous les magasins bio)

un peu d'eau (je reprends l'eau dans le collecteur de mon cuiseur vapeur, comme ça, je récupère les vitamines parties avec la cuisson)



Coupe ton potimarron en deux, enlève les pépins et détaille-le en gros quartiers. Je n'enlève pas la peau du potimarron, tâche beaucoup trop fastidieuse et qui prendrait trop de temps, ça me découragerait de manger du potimarron et n'oublie pas que mon bouquin m'attend dans un canapé tout chaud. Du coup, je le prends bio et je le passe sous l'eau évidemment. Pour les carottes, c'est pareil, je ne les pèle jamais. Je les lave et les coupe en 4 dans le sens de la largeur, ce qui va plus vite que les rondelles qui s'enfuient toujours à l'autre bout de la cuisine. Je place tous ces bons légumes dans le cuiseur vapeur pour 20 minutes de cuisson, mais tout dépend des appareils... Ensuite, je mixe le tout pendant une minute au blender. Je ne suis pas fan des morceaux, le résultat doit être onctueux. Et avec ces

deux légumes en particulier, c'est encore mieux qu'un smoothie !

Les soirs de fête, tu peux ajouter du lait de coco, de la crème de soja ou de tout autre végétal, concasser des noix et noisettes pour garnir et un filet d'huile de ton choix (noisette ou noix se mariera très bien avec les noix concassées) ou encore avec des graines de courge assorties de l'huile de pépin de courge. Tu vois, avec une seule soupe, les manières de servir sont multiples. Je déteste la routine !

Quelle est ta couleur de soupe préférée ?