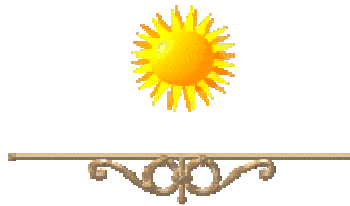


Fiche recette 55

Potage dans le Potiron.

(Plat végétarien). Préparation : 25 minutes - Cuisson : 35 minutes



Ingrédients pour 4 personnes.

1 petit potiron de 2 kg. (Un potiron orange ou une courge d'hiver verte). Il va servir de soupière. Il doit se tenir bien stable et ne pas être meurtri. Il faut aussi 2 échalotes et 1 oignon hachés, 30 g de beurre, 1 tasse de crème fraîche, 1 demi jus de citron, 1 morceau de sucre, du sel et du poivre. Ajouter éventuellement un peu de gruyère râpé et du pain grillé si l'on veut gratiner le potage.

Préparation & Cuisson.

Découper avec précaution un large ouverture sur le dessus du potiron avec un couteau solide à lame ferme. Enlever les graines et les fibres puis recueillir la chair avec précaution, en utilisant une cuiller à bords coupants ou un couteau adapté. Il faut laisser assez de chair et ne pas percer la peau. Égaliser les bords. Fondre le beurre dans une cocotte et faire revenir l'oignon et les échalotes puis la chair de potiron. Ajouter l'eau et le sucre, saler et poivrer. Laisser mijoter 30 minutes et préchauffer le four à Th.7, 200°C. Mixer dans la cocotte puis ajouter la crème et le jus de citron. Mettre le potiron dans un plat creux, par précaution. Lorsque le four est chaud, il faut l'arrêter. Verser doucement le potage dans le potiron, puis saupoudrer éventuellement de fromage râpé et enfourner quelques minutes pour gratiner, en surveillant. Servir immédiatement sur le pain grillé, dans les assiettes.