CREME PROTEINEE A LA COURGE

Cette crème de courge est une déclinaison de potage, à base de courge et petits oignons blancs.On y a ajouté un peu de farine de soja pour épaissir et enrichir en protéines, et du tahin de sésame, crème végétale qui apporte onctuosité et goût noisette.

3 oignons blancs
1 tranche courge
2 càs farine de soja
1 càs tahin sésame
1 càc noix muscade
assaisonnement
1 càs huile d'olive

10 minutes
20 minutes
4 personnes

1. Faire dorer les petits oignons ciselés grossièrement

2. Ajouter la courge coupée en gros dés et finir de dorer le tout

3. ajouter un peu d'eau pour faciliter la cuisson et laisser mijoter à feu doux, après avoir assaisonnée et épicé.

4. Diluer la farine de soja dans un ramequin d'eau

5. Ajouter le soja à la préparation et laisser cuire 5 à 10 minutes

6. mixer pour obtenir une texture de crème

7. Ajouter dans la préparation encore chaude, une cuillère à soupe de tahin goût rôti de graines de sésame.

8. Servir chaud.