

# 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.