




# POTAGE BUTTERNUT AUX PATATES DOUCES

Un potage en douceur aux 2 textures, avec des patates douces rouges au bon goût de châtaigne

1/2 courge butternut  
1 poireau  
2 càs huile d'olive  
400 gr patates douces  
Sel - poivre



 15 minutes  
 10 minutes  
 4 portions



1. Laver et découper un poireau



2. Le faire dorer dans un peu d'huile d'olive pendant 3 à 5 minutes environ



3. Dès qu'il a coloré, baisser le feu



4. Récupérer une moitié (la partie creuse) d'une courge butternut. La partie pleine sera utilisée pour une autre recette comme la tarte courge butternut protéinée



5. Verser la courge dans la marmite avec le poireau, remuer



6. Rajouter de l'eau entre 500 ml et 1 litre (selon la grosseur de la courge) pour couvrir les légumes d'eau



7. Couvrir (couverture) et laisser bouillonner à feu doux à moyen pendant 15 minutes environ



8. Préparer les patates douces qui vont garnir le potage. Celles-ci sont des patates douces de couleur rouge



9. Éplucher les patates douces et les couper en petits dés



**10.** Mettre à cuire à la vapeur. Si vapeur sous pression à la cocotte, la cuisson sera brève (3 minutes maximum)



**11.** Réserver à part les patates cuites



**12.** Une fois la soupe cuite (courge fondante), la verser dans un blender ou mixeur



**13.** On obtient un potage mousseux



**14.** Assaisonner : sel, poivre, épice (gingembre...) et mélanger



**15.** Plonger les patates et mélanger



**16.** Dresser sans attendre



**17.** Servir chaud