

Soupe de courge à l'orange

Waiting for the sun
<http://waitingforthesun.caladano9.fr/>



Il vous faut pour 6 assiettes :

• 1 oignon • 3 carottes (250 g) • 400 g de courge (une fois pelée et épépinée) • 10 cl de vin blanc • 2 tomates • 1 cube bouillon + 400 g d'eau • le zeste d'une orange non traitée • le jus de 2 petites oranges (50 g) • 1 feuille de laurier • 1 càc de cumin en poudre • sel, poivre, huile d'olive

Mettre les tomates dans un grand bol d'eau bouillante pendant 1 minute. Les sortir, les rafraîchir, les peler et les épépiner.

Peler et émincer l'oignon. Le faire revenir dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive. Ajouter les tomates, mélanger et faire revenir 1 minutes. Ajouter le vin blanc et laisser frémir 2 minutes.

Peler les carottes, les couper en rondelles. Peler et épépiner la courge, la couper en petits cubes.

Les ajouter dans la cocotte, mélanger. Verser dessus les 400 g d'eau, chauffée, dans laquelle on aura écrasé le bouillon cube. Saler, poivrer, ajouter le cumin.

Ajouter enfin la feuille de laurier, le zeste, mélanger, fermer la cocotte et laisser cuire 15 minutes après la montée en pression.

Ouvrir la cocotte, ôter la feuille de laurier, mixer finement. Goûter, rectifier l'assaisonnement si besoin.

Juste avant de servir, réchauffer la soupe. Presser le jus d'orange, le filtrer et, hors du feu, le verser sur la soupe. Mélanger. Servir aussitôt.