

# Station gourmande

## Soupe de butternut

Pour obtenir le goût le plus subtile de la butternut, il faut la cuire au four. Je n'allais pas la gâcher pour une soupe d'hiver bien méritée par les temps qui courent

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 1h

Pour 4 personnes

1 Butternut

1/2 litre de lait de coco

380 ml d'eau

4 épices

Polenta

Graines de courge

Curcuma

Huile d'olive

Sel

Fleur de sel



Préchauffez votre four à 180°

Coupez votre butternut en deux, à l'aide d'une cuillère, enlevez les graines. Saupoudrez généreusement de 4 épices.

Enfournez pour 1h.

10 minutes avant la fin de la cuisson, mettez à chauffer dans une grande casserole, le lait de coco, salez-le.

Coupez en petit cube votre polenta. Vous en trouvez très facilement dans les supermarchés, elle est nature et coupée en tranche. Une demi-tranche par assiette.

Dans une poêle, versez de l'huile d'olive, une fois chaude, ajoutez les cubes de polenta, une poignée de graines de courge et saupoudrez du curcuma. Poêlez le tout 6 à 7 minutes. Déposez sur un papier absorbant.

Sortez-la du four, récupérez à l'aide d'une cuillère la chair. J'ai obtenu 680g de chair.

La base est toujours 500 ml de lait de coco. Pour l'eau, un petit calcul s'impose  $680 \times 30\% = 884 - 500 = 380$  ml d'eau

Ajoutez à votre lait de coco, l'eau nécessaire et faites bouillir.

Hors du feu, ajoutez la chair de la butternut. Au mixeur plongeur, mixez votre soupe. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Inutile de mettre le moins beurre.

A la louche, servez vos assiettes, déposez vos cubes de polenta et dégustez la première soupe de l'hiver.

Bon appétit