

RECETTE BARJO

SOUPE AU BOL



INGRÉDIENTS

- 2 petits poireaux
- 1 courge butternut ou autre
- 1 litre de lait
- 100 g d'emmental rapé
- 4 petits pains
- Huile végétale
- 4 c à café de mélange de graines (tournesol, courge...)
- Quelques feuilles de persil
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- 1.** Lavez les légumes, coupez les poireaux en rondelles (retirez le vert au préalable). Coupez la courge butternut en cubes (il n'est pas nécessaire de l'éplucher si vous prenez de la courge butternut).
- 2.** Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une grande casserole, puis ajoutez les poireaux. Faites cuire pendant 5 minutes en remuant régulièrement.
- 3.** Ajoutez la courge, versez le lait et ajoutez de l'eau si nécessaire pour arriver à hauteur des légumes. Salez et poivrez.
- 4.** Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez cuire à feu doux 30 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient fondants.
- 5.** Retirez 3 louches de liquide et mixez. Rajoutez un peu de liquide si nécessaire pour obtenir une consistance de velouté crémeux.
- 6.** Découpez le haut des 4 petits pains, creusez l'intérieur en retirant la mie (vous pouvez la faire sécher et la mixer pour en faire de la chapelure).
- 7.** Versez la soupe à ras bord, saupoudrez d'emmental et faites gratiner 5 min sous le grill du four en surveillant.
- 8.** Parsemez de graines et de feuilles de persil et servez aussitôt.