

Soupe à la courge spaghetti



Entrée **Facile**

Pour : 2 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 50 mn

Il me restait encore des petites courges spaghetti que j'ai utilisées pour préparer une bonne soupe réconfortante. Rien à voir avec la soupe de potiron !

Ingrédients

- 1 courge spaghetti
- quelques carottes
- 1 poireau
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de curry
- sel et poivre du moulin
- huile d'olive

Préparation

- 1 Préparer la courge spaghetti. La laver, la couper en deux et enlever les graines. Vous pouvez en garder comme semence pour planter au jardin.
- 2 Dans un plat allant au micro-ondes contenant un peu d'eau salée, placer la 1/2 courge spaghetti la chair contre le plat. Faire cuire puissance maximale pendant trente minutes. La pointe d'un couteau doit transpercer facilement la chair et la peau de la courge.
- 3 Une fois cuite, on détache à la fourchette ses filaments qui ressemblent à des spaghetti.
- 4 Pendant la cuisson de la courge, hacher l'oignon et la gousse d'ail, couper le poireau et éplucher les carottes.
- 5 Faire revenir l'oignon et l'ail dans un filet d'huile d'olive. Couvrir de bouillon. Ajouter les carottes, le poireau, les filaments de la courge spaghetti et le curry. Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 6 Mixer au blender et servir. Ajouter un peu de crème liquide.

Proposé par



La Guillaumette

La Guillaumette, c'est moi! une lorraine devenue charentaise à l'heure de la retraite. Une de mes passions est de mijoter de bons petits plats. Mais j'en ai bien d'autres. Venez à ma rencontre en visitant mon blog "LA GUILLAUMETTE". Ainsi, nous ferons connaissance.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

