



Octobre 2022, Halloween

Soupe au potiron de la sorcière

Soupe au potiron, à la pomme et à la sauge

Se déguiser pour Halloween est toujours amusant. Mes enfants pourront bientôt se joindre à nous pour l'occasion. Dans de nombreux pays au climat beaucoup plus froid que la Jamaïque, la soupe reste populaire pour se réchauffer après la tournée des maisons ! **Joyeuse fête d'Halloween !**

Usain Bolt



Portions : **4/6**
Volume : **Environ 1,5 litre**
Temps de préparation : **30 minutes**
Temps de cuisson : **15 à 20 minutes**

Ingrédients

- Huile pour friture
- 1 gros oignon (coupé en deux, pelé et haché grossièrement)
- 2 c. à s. de purée de tomates séchées
- 1 kg de potiron ou de butternut (pelé, sans graines et coupé en cubes de 1 à 2 cm)
- 2 pommes (évidées et hachées grossièrement, pas besoin de les éplucher)
- 600 ml de bouillon de légumes
- 320 g de pâte feuilletée prête à l'emploi à température ambiante
- 25 g de parmesan râpé
- 20 amandes blanchies entières
- 1 c. à s. de lait
- 1 petit bouquet de sauge fraîche (grossièrement haché) ou 1 c. à s. de sauge séchée Réservez quelques feuilles pour la décoration si vous utilisez de la sauge fraîche



Soupe au potiron de la sorcière

Soupe au potiron, à la pomme et à la sauge



1 Préchauffez le four à **220°C / 200°C chaleur tournante / gaz thermostat 6**. Faites chauffer un filet d'**huile** dans une grande marmite à chaleur moyenne. Faites frire l'**oignon** pendant 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'il commence à ramollir. Mélangez 1 c. à s. de **purée de tomates séchées** et faites cuire encore 1 à 2 minutes, en remuant.



2 Ajoutez la **chair de potiron ou de butternut**, puis la **pomme** et mélangez pour bien les enrober. Assaisonnez avec du sel et du poivre.



3 Versez le **bouillon de légumes**, portez à ébullition et laissez frémir pendant 15 à 20 minutes.



4 Pendant que la soupe mijote, déroulez la **pâte feuilletée** et étalez le reste de la **purée de tomates** sur une moitié de la pâte. Saupoudrez de **parmesan** et pliez la pâte par la moitié pour former un carré. Coupez la pâte en deux, puis coupez chaque moitié en 10, pour obtenir 20 bandes de 2 cm x 10 cm environ.



5 Pour façonner les doigts de sorcière, torsadez chaque bande, puis enfoncez une **amande entière** sur le dessus pour former un « ongle ». Déposez les doigts sur une plaque de cuisson. Badigeonnez avec le **lait** et le reste du **fromage**. Faites cuire au niveau supérieur du four pendant 12 à 15 minutes jusqu'à ce que la pâte soit levée et dorée.



6 Lorsque la **soupe est cuite**, laissez-la refroidir légèrement, ajoutez la sauge et moulinez-la au mixeur électrique ou au robot jusqu'à ce qu'elle soit parfaitement lisse. Ajoutez un peu d'eau pour obtenir la consistance souhaitée si elle est trop épaisse. Goûtez et assaisonnez.

Lorsque vous êtes prêt à servir, réchauffez doucement la soupe et décorez-la avec les feuilles réservées. Servez-la chaude accompagnée des doigts de sorcière !

Conseils primés du chef Usain

La soupe peut être conservée au congélateur pendant 3 mois. Congelez-la en portions pour pouvoir la décongeler facilement. Vous pourrez ainsi juste décongeler la quantité nécessaire. Les « doigts » se conserveront dans un récipient hermétique pendant 2 à 3 jours

*Pas de stress
Usain Bolt*



EPSON®