

# Soupe d’automne

2 pers  10 mn

## Les **ingrédients**

- 2 potimarrons
- 5 carottes
- 1 gousse de vanille
- 30 cl de crème fraîche épaisse
- Curcuma
- Graines de courge
- Huile d'olive
- Sel, poivre

## La **recette**

**Etape 1**

Ôter la peau du potimarron et retirer les pépins. Couper la chair en petits cubes. Éplucher les carottes et les couper finement. Émincer l’ail et l’oignon.

**Etape 2**

Dans une casserole, déposer un filet d’huile d’olive et faire revenir l’ail et l’oignon. Ajouter le potimarron, les carottes et laisser cuire pendant 5 minutes. Saupoudrer de curcuma, saler, poivrer.

**Etape 3**

Ajouter 1 litre d’eau chaude, laisser mijoter 30 minutes. Retirer du feu et ajouter la crème épaisse.

**Etape 4**

Mixer la préparation et ajouter quelques graines de courges. Mixer de nouveau et ajouter les grains de la gousse de vanille.

**Etape 5**

Parsemer quelques graines de courge entière.