




soupe relevée au potiron

 **Temps de préparation**
> 1h

 **Difficulté**
Moyenne



Ingrédients

1 de potiron (petit)
huile d'olive
1 oignon (émincé)
2 gousses d'ail (émincées)
2 tiges de céleri (émincées)
1 tige de poireau (en rondelles)
1 poivron rouge (coupé en dés)
2 tomates (fraîches, coupées en dés)
1 l de bouillon de poule
1 cuillerée à thé de poivre de cayenne
3 mélange de graines
1 petit bocal de yaourt grec
sel et poivre

Méthode de préparation

- 1.** Coupez le potiron en deux et épépinez-le. Coupez-le en morceaux que vous disposerez sur une plaque de cuisson. Aspergez-les d'huile d'olive, salez et poivrez.
- 2.** Laissez cuire pendant 40 minutes dans un four préchauffé à 200 °C. Retirez la peau des morceaux de potiron rôti.
- 3.** Dans une casserole profonde, laissez chauffer un peu d'huile d'olive et faites blondir l'oignon pendant 5 minutes. Ajoutez l'ail, le céleri, les poireaux et le poivron rouge. Poursuivez la cuisson pendant 10 minutes. Ajoutez les morceaux de potiron et de tomate. Couvrez le tout de bouillon de poule. Assaisonnez avec du sel, du poivre et du piment de Cayenne. Laissez mijoter pendant 40 minutes. Mixez la soupe.
- 4.** Garnissez-la de graines et d'une petite cuillère de yaourt à la grecque.