

## INGRÉDIENTS

- 1 courge
- 1 oignon
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- sel, poivre



Idéal pour se réchauffer l'hiver



Facile



8 personnes



20 minutes de préparation  
25 minutes de cuisson



0,85 €/personne avec des ingrédients biologiques

## PRÉPARATION

1. Épluchez l'oignon puis ciselez-le.
2. Dans une sauteuse, faites revenir pendant quelques minutes l'oignon. Pendant ce temps, lavez, découpez la courge et enlevez la peau.
3. Ajoutez les morceaux de courge et couvrez d'eau. Portez à ébullition avec un couvercle, baissez et faites cuire 15 minutes.
4. Mixez la soupe. Ajoutez de l'eau en fonction de la texture souhaitée.
5. Assaisonnez, servez et dégustez!

## VARIANTES

Utilisez n'importe quelle courge! Agrémentez ou non d'épices :

## ET AU QUOTIDIEN?

Pour les plats de tous les jours, ajoutez plus de légumes et servez dans un plat à gratin.