



# Soupe d'automne aux pommes et au butternut

Savourez cette soupe de butternut au goût surprenant avec l'Alpro Coco

Cuisine

## Préparation

1. Préchauffez le four à 200 °C et commencez par préparer les ingrédients de la soupe. Premièrement, coupez le butternut en cubes de taille égale et placez-les sur une plaque de cuisson. Coupez ensuite les pommes en tranches. Ajoutez les tranches de pomme, l'oignon, l'ail et les feuilles de laurier aux cubes de butternut sur la plaque de cuisson. Assaisonnez d'un trait d'huile d'olive, des graines de coriandre concassées, de curcuma, de poivre fraîchement moulu et de sel. Mélangez soigneusement et ajoutez une pincée de sel et de poivre. Enfin, enfournez pendant 25 à 30 minutes jusqu'à ce que ce soit bien cuit.

2. Pendant ce temps, mélangez les graines de potiron au sel, au poivre et à l'huile d'olive. Éparpillez-les sur une deuxième plaque de cuisson et placez-les au four avec le reste de la préparation pendant 5 à 8 minutes. Ensuite, laissez-les reposer jusqu'à ce qu'elles refroidissent, pour les utiliser comme garniture.

3. Sortez les légumes grillés du four, retirez les feuilles de laurier et écrasez les gousses d'ail sur la préparation. Mixez les légumes avec le bouillon aux légumes au mixeur jusqu'à ce que la préparation soit bien lisse. Versez la préparation dans une casserole. Ajoutez 150 ml d'Alpro Coco Cuisine et réchauffez le tout à feu doux sans porter à ébullition. Assaisonnez la soupe avec du sel et du poivre.

4. Servez avec les graines de potiron grillées et l'Alpro Coco Cuisine.



6 portions



45min



## Ingrédients

- 1 kg de butternut
- 2 petites pommes (pas les plus sucrées)
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 800 ml de bouillon de légumes
- 250 ml d'Alpro Coco Cuisine
- 50 g de graines de potiron
- 3 feuilles de laurier
- 1 cuillère à soupe de curcuma
- 1 cuillère à café de graines de coriandre concassées aromatisées (aux herbes)
- Poivre fraîchement moulu
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

## À base de

Coco Cuisine

