Shot de potiron chaud à la viande des Grisons

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 30 min
Temps actif: 30 min
Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

100 g	viande des Grisons, en tranches épaisses
400 g	courge
1	petit oignon
1	pomme
1 morceau	gingembre, d'env. 1 cm
20 g	beurre
5 dl	bouillon de légumes
1	orange bio, jus et zeste
1	noix de muscade fraîchement râpée
	sel
	poivre du moulin
2 dl	crème
1 branche	persil

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

211	kcal
8 g	de protéines
9 g	de glucides
15 g	de lipides

Sans gluten
Contient du lactose

Hot shot

Ajouter des flocons de piment pour une saveur plus relevée.

Préparation

1. Éplucher le potiron, enlever les graines et les fibres, puis le couper en gros dés. Peler et hacher l'oignon, laver et râper grossièrement la pomme, éplucher et couper le gingembre en tranches.

2. Faire revenir les ingrédients préparés dans du beurre à feu doux. Ajouter le bouillon et faire cuire à couvert pendant environ 15 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter le jus et le zeste d'orange. Assaisonner de noix de muscade, de sel et de poivre. Ajouter la crème, réduire le tout en fine purée.

3. Couper la viande en très petits dés. Effeuiller finement le persil. Verser la soupe dans de petits verres, saupoudrer de viande des Grisons et de persil et servir.

Viande Suisse

Mon choix.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

Suisse. Naturellement.

SUISSE GARANTIE