

SOUPE AUX HARICOTS TARBAIS & POTIMARRON



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Haricots Tarbais 600g cuits
- Potimarron 600g
- 1 oignon rouge = 100g
- Eau 700 mL
- Crème de coco 200 mL
- 12 petites St jacques avec corail = 180 à 240g
- Beurre 1/2 sel (ou doux) 20g
- Chorizo (lamelles épaisses ou dés) 40g
- Parmesan râpé 4 càs = 40g
- 20 à 30 noisettes = 20 à 30g
- Sel et poivre
- Herbes aromatiques : coriandre ou persil
- Les quantités peuvent être revues à la baisse si cette soupe est servie en entrée.

Astuces :

- St Jacques fraîches ou surgelées.
- Crème de coco, riz, soja ou fraîche.
- Les courges sont disponibles de Octobre à Février.

Préparation : 20 minutes | Cuisson : 20 à 30 minutes
Pour 4 personnes (voire 6 selon les portions)

1. Eplucher l'oignon et le découper en **gros morceaux**.
2. Laver le potimarron, le découper en **gros morceaux** (3 cm d'épaisseur) et retirer les graines.
3. Dans un **robot mixeur** ou un **fait-tout** : ajouter le potimarron et l'oignon, verser l'eau et laisser cuire **≈ 20 à 30 minutes** (le potimarron doit être fondant).
4. **Au dernier moment** : ajouter les Haricots Tarbais cuits, la crème de coco, la coriandre et **mixer** jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse. Réserver la soupe au chaud.
5. Pour réaliser les **tuiles de parmesan** : préchauffer d'abord le four à **180°C**. Sur une feuille de papier sulfurisé : déposer une cuillère à soupe de parmesan, **tasser** bien et enfourner **5 à 10 minutes** (elles doivent être dorées).
6. Dans une **poêle sur feu moyen** : faire revenir les **noisettes** jusqu'à ce qu'elles soient **dorées** puis les **concasser grossièrement** sur une planche à découper.
7. Pour les **St jacques** : faire chauffer la **poêle sur feu moyen** avec le beurre. Quand le beurre est fondu, les **snacker** quelques minutes sur toutes les faces (elles doivent être **dorées**).
8. Sur une planche à découper : découper le **chorizo** en **fines lamelles**.
9. **Verser la soupe** dans une assiette creuse ou un bol, **déposer** une tuile de parmesan, des St Jacques snackées et le chorizo. **Parsemer** d'herbes finement ciselées et déguster directement.

Recette en vidéo



En collaboration avec :

HARICOT
TARBAIS
• TRADITION •



Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr