

Soupe de butternut et oignons rôtis



Ingrédients :

- Une courge Butternut
- 6 oignons
- Un litre de bouillon de légumes
- Sel, poivre, paprika, ail en poudre
- Huile de coco (tiède pour qu'elle soit liquide)

Préparation :

1. Éplucher et couper les oignons grossièrement. Les mettre de côté dans un grand saladier.
2. Peler, évider et couper la courge butternut en morceaux d'environ 1 cm d'épaisseur. Les mettre dans le saladier également.
3. Verser généreusement l'huile de coco liquide dans le saladier et mélanger afin que les morceaux de butternut et les oignons en soient bien recouverts d'huile.
4. Disposer ensuite sur une plaque de cuisson et enfourner pour 40 min à 200° C. A la fin de la cuisson, les morceaux de butternut doivent être tendres et les oignons légèrement caramélisés.
5. A l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un blender, mixer les légumes rôtis et le bouillon de légumes.
6. Enfin, agrémenter avec les épices et déguster chaud.