

# Soupe au potimarron fumée et féta



Les soirs d'hiver bien froids, je ne sais pas si je peux trouver autre chose comme cuisine réconfort qu'une bonne soupe ! Ma cousine m'ayant apporté plusieurs potimarrons, je me suis dit que j'allais faire une grande quantité pour les mettre en conserves et en avoir d'avance...

**Pour 4 à 6 bols :** 1 beau potimarron bio – 50g de lentilles corail – 1 oignon rouge – 1 gousse d'ail – 1 bouillon cube de légumes bio – 1/2 cc de « fumée liquide » (du type *Liquid Smoke HICKORY Painmaker*) – 200g de féta de brebis – 1cc de cannelle moulue – sel – poivre – huile d'olive

Frottez le potimarron sous l'eau pour le nettoyer.

Découpez-le et retirez les graines. Si le coeur et la patience vous en dit, n'hésitez pas à les nettoyer et les faire sécher au four pour les mettre dans vos pains, ou encore vos salades.

Ensuite, coupez le potimarron en morceaux moyens et réguliers (histoire que chaque morceaux cuisent de la même façon). Réservez.

Épluchez votre oignon rouge et l'ail. Émincez-les. Réservez.

Dans une grande casserole à fond épais, versez 4CS d'huile d'olive (ou moins, selon votre goût). Faites chauffer à feu moyen.

Ajoutez la cannelle, le liquid smoke et laissez revenir 1min. Ajoutez-ensuite l'oignon et l'ail.

Faites-les rissoler plusieurs minutes, puis ajoutez les morceaux de potimarron. Laissez encore rissoler 5min en remuant régulièrement.

Ajoutez les lentilles.

Couvrez à hauteur avec de l'eau et ajoutez le bouillon cube. Menez à ébullition, puis placez un couvercle et laissez cuire 30min à petits bouillons.

Mixez au blender (ou mixer plongeant). Si votre soupe est trop épaisse, ajoutez un peu d'eau chaude (de votre bouilloire).

Salez et poivrez selon votre goût.

Répartissez la soupe dans les assiettes creuses, puis répartissez la féta coupée en morceau sur les différentes assiettes de soupe.

Il ne reste plus qu'à déguster !!

---

## Risotto d'automne

Le weekend dernier, j'ai acheté de magnifique légumes chez un producteur local. J'ai choisi son magnifique potimarron pour faire ce risotto. Mon chéri adore ça et ma belle maman n'ose pas trop en faire chez elle. Comme on fait tous un peu

attention à nos artères, je l'ai fait en version plus légère qu'un risotto traditionnel. Une célébration de l'automne dans ce plat. Merveilleux.

**Pour 6 personnes** : 2 cups de riz arborrio – 1/4 de potimarron – 2L d'eau – 1 cube de bouillon de volaille dégraissé – 2CS de crème épaisse à 15% – 60g de fromage râpé – 1cc de sauge séchée – Poivre du moulin – 2 grosses poignées de pieds de mouton (les champignons) – 1 oignon rouge – 15g de beurre doux – 3CS d'huile d'olives.

Dans une marmite, placez 2L d'eau et le cube de bouillon de volaille. Apportez à petite ébullition.

Epluchez le potimarron et coupez-le en cubes moyens. Ajoutez-les au bouillon. Attendez l'ébullition et maintenez sur feu moyen.

Emincez finement votre oignon, et réservez.

Nettoyez les champignons et coupez-les en 4 ou 5 morceaux. Réservez.

Dans une poêle, faites fondre votre beurre avec 2CS d'huile d'olives. Faites revenir l'oignon 2 ou 3 minutes puis ajoutez le riz. Faites revenir jusqu'à ce que le riz devienne nacré (transparent).

Ajoutez une grosse louche de bouillon de cuisson du potimarron. Et remuez jusqu'à absorption totale du bouillon. Recommencez l'opération pendant toute la cuisson (entre 18 et 22min).

En fin de cuisson, faire revenir les champignons dans 1CS d'huile d'olive et un peu de beurre. Attention à ne pas trop les cuire. Il doit rester de la mâche.

Goûtez pour vérifier la cuisson et l'assaisonnement, le riz doit être fondant.

Hors feu, ajoutez la crème, le fromage râpé et la sauge.  
Remuez bien.

Ajoutez les morceaux de potimarron dans le risotto et remuez.  
Servez dans une assiette creuse et ajoutez les champignons.  
Donnez un tour de moulin de poivre.

Servez de suite, le risotto n'attend pas ! Savourez l'automne pleinement.