

✧ LE CARNET DE RECETTES D'UN QUADRA LYONNAIS ✧



Soupe lyonnaise de courge

Pour 6 assiettes

Préparation : 15 min - Cuisson : 30 min

Ingrédients : 1 kg morceaux de courge muscade ou de courge romaine ou de potiron (soit environ 1,3 kg avec l'écorce), 1 l de lait cru environ, 1 tablette de bouillon de volaille (bio par exemple), une pincée de quatre-épices ou de la muscade, sel et poivre du moulin

Éplucher la courge et la couper en morceaux. Verser dans une cocotte en fonte les morceaux, couvrir de lait cru (ou de lait entier), ajouter la tablette de bouillon de volaille et porter à ébullition.

Lorsque le lait bout, baisser le feu à doux pour environ 30 à 40 min. Vérifier la cuisson du potiron en plantant la lame d'un couteau qui doit s'enfoncer sans difficulté.

Enlever 2 ou trois louches de lait en fonction de la texture désirée, si besoin. Utiliser un mixeur plongeant et mixer à convenance en détendant éventuellement avec le lait réservé. Assaisonner avec sel, poivre du moulin et quatre-épices ou muscade.

Servir avec des croûtons de pains dorés dans un peu de beurre, une ou deux pluches de cerfeuil voire une quenelle de crème fraîche de Bresse ou du fromage râpé pour les gourmands.



Soupe lyonnaise de courge et marrons

Pour 6 assiettes

Préparation : 15 min - Cuisson : 30 min

Ingrédients : 1 kg morceaux de courge muscade ou de courge romaine ou de potiron (soit environ 1,3 kg avec l'écorce), 400 g de marrons sous vide, 1 l de lait cru environ, 1 tablette de bouillon de volaille (bio par exemple), une pincée de quatre-épices ou de la muscade, sel et poivre du moulin

Éplucher la courge et la couper en morceaux. Verser dans une cocotte en fonte les morceaux, couvrir de lait cru (ou de lait entier), ajouter la tablette de bouillon de volaille et porter à ébullition.

Lorsque le lait bout, baisser le feu à doux pour environ 30 à 40 min. *Au bout de 25 min environ, ajouter les marrons sous vide.* Au bout du temps prévu, vérifier la cuisson du potiron en plantant la lame d'un couteau qui doit s'enfoncer sans difficulté.

Enlever 2 ou trois louches de lait en fonction de la texture désirée, si besoin. *Réserver 1 marron entier par convive.* Utiliser un mixeur plongeant et mixer à convenance en détendant éventuellement avec le lait réservé. Assaisonner avec sel, poivre du moulin et quatre-épices ou muscade.

Servir avec des croûtons de pains dorés dans un peu de beurre, une ou deux pluches de cerfeuil voire une quenelle de crème fraîche de Bresse ou du fromage râpé pour les gourmands *et un marron par assiette.*

Si vous préférez les marrons surgelés, les ajouter au morceaux de courge avant cuisson.



Soupe de courge Paul Bocuse

Pour 6 à 8 personnes

Préparation : 15 min - Cuisson : 2 h

Ingrédients : une courge muscade de 3 à 4 kg, 3 l de crème fleurette de Bresse, 100 g de fromage râpé, 250 g de croûtons grillés, sel et poivre du moulin

Faire chauffer le four.

Ouvrir la courge au sommet pour la transformer en soupière. Réserver le couvercle.

Éliminer les graines avec une cuillère et ajouter à leur place les croûtons grillés en alternant avec le fromage râpé par couches successives.

Saler, poivrer et verser la crème liquide. Replacer le couvercle de manière la plus hermétique possible. Placer la courge dans le four chaud pendant 2 heures environ.

Présenter la soupière devant les convives, enlever le couvercle. Avec une cuillère, détacher la chair de la courge soigneusement, sans percer la peau. Puis « mitonner » avec une louche pour mélanger et obtenir une préparation onctueuse. Rectifier l'assaisonnement.

Recette tirée du site <http://www.apartes-uchroniques.org>