

* RECETTE *

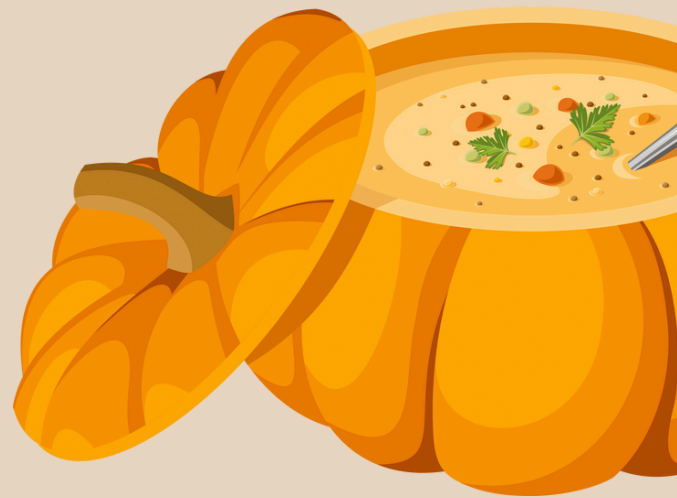
anti-gaspillage alimentaire

CLASSIQUE

Soupe de potimarron

INGRÉDIENTS (4 portions)

1 Potimarron d'environ 800 g	Persil
5cl Crème liquide	Sel
1 Oignon	Poivre
1 Filet d'huile	



PRÉPARATION

Choisissez de préférence un potimarron bio que vous allez couper en deux de façon à pouvoir en extraire les graines. Les mettre de côté pour la recette anti-gaspi. Rincez le potimarron, ouvrez-le en 2, ôtez les graines et filaments puis coupez-le en cubes. Pelez et émincez l'oignon.

Faites chauffer l'huile dans une marmite et faites suer l'oignon. Ajoutez les cubes de potimarron, salez, poivrez, couvrez d'eau à hauteur puis portez à ébullition.

Baissez le feu et laissez mijoter environ 20 min. Mixez en incorporant la crème, parsemez de persil ciselé et servez bien chaud.

* RECETTE *

anti-gaspillage alimentaire

PAS DE GASPI

Graines de potimarron grillées

INGRÉDIENTS (6 portions)

Graines d'un potimarron

2 c.à.s d'huile d'olive

1 c.à.c de sel

Épices au choix



PRÉPARATION

Mettez votre four à préchauffer th.6 (360°F). Récupérez les graines de votre courge. Rincez-les afin de retirer toute la chair, et séchez-les bien sur du papier absorbant. Mettez les graines dans un saladier. Salez, ajoutez les épices de votre choix, et versez l'huile. Mélangez bien pour que chaque graine soit assaisonnée. Placez les graines sur une feuille de papier sulfurisé en une seule couche. Elles ne doivent pas se chevaucher. Enfouissez pour 10 min. Sortez les graines du four, mélangez-les à nouveau, et poursuivez la cuisson au four 10 min supplémentaires. Vérifiez qu'elles ne noircissent pas. Les graines sont prêtes à être dégustées lorsqu'elles sont bien croustillantes! Très bon pour ajouter de la texture dans votre soupe.