

L'OMNICUISEUR Vitalité®

Facile, sain et savoureux au quotidien !



Difficulté : facile



Pour 4 personnes



Durée totale : 60 mn



Temps de préparation : 30 mn



Temps de cuisson : 30 mn

Matériel :

Vitalité 6000

Cocotte de base

Grille + petit moule en porcelaine

Ingrédients :

- 4 petits potimarrons
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupes d'allumettes de bacon (ou de lardons fumés) + quelques allumettes pour la décoration
- 1,5 cube de bouillon de poule
- Persil
- Crème de soja (ou crème fraîche)
- 4 grands verres d'eau

Cuisson : 30 mn

HAUT : maxi jusqu'à dorage des allumettes puis mini

BAS : maxi

Cette recette est réalisable dans le V5000, pour le V3000 et le V4000 divisée par 4 les quantités.

Soupe de Noël au potimarron

"Cette recette de soupe festive ravira vos yeux, par sa présentation, et vos papilles tant elle est goûteuse !"

1 Coupez un chapeau à chaque potimarron puis ôtez les graines et évidez-les au maximum en prenant garde de ne pas percer la peau.

2 Coupez la base afin de les stabiliser.

3 Déposez dans la cocotte la chair des potimarrons avec le bouillon de volaille, l'oignon, l'ail et l'eau.

4 Placez la grille en position haute avec un ramequin contenant les allumettes de bacon pour les faire dorer.

5 En fin de cuisson, mixez la soupe avec une partie du bacon. Ajoutez de l'eau si besoin.

6 Versez le tout dans les potimarrons évidés et décorez avec un peu de crème de soja (ou crème fraîche), les dernières allumettes et le persil ciselé.



Astuce : ne jetez pas les "plats de service" mais rincez-les et faites-les cuire avec la peau pour préparer une autre soupe que vous mixerez soigneusement.

