

Méta description : Avec cette soupe originale au potiron bleu de Hongrie, étonnez et surprenez vos convives. Une recette potagère aussi simple que savoureuse.

Potiron Bleu de Hongrie, une soupe originale dans la gamme potagère

Envie d'une recette originale pour valoriser les récoltes de votre potager, alors laissez-vous guider pour cuisiner au mieux les potirons bleus de Hongrie, que vous avez plantés. Une idée aussi originale que savoureuse.

Avec sa jolie peau grisée et bleutée, la courge bleu de Hongrie, également appelée potiron bleu de Hongrie, offre une chair généreuse de couleur orangée comme les autres courges de la même famille. Souvent cuisinés en gratin ou en galettes de légumes, ce potiron bleu de Hongrie pourra aussi faire le bonheur des gourmets avec cette recette de soupe originale. Rarissimes sur les étals des marchés, ces [potirons bleus de Hongrie](#) peuvent en revanche provenir de votre potager, alors après la plantation, place à la dégustation.

La liste des ingrédients pour cette recette à partager

- Un potiron bleu de Hongrie
- 4-5 pommes de terre
- 200 grammes de lardon et pour une recette 100 % végétarienne, vous pouvez ajouter un bouillon végétal et quelques feuilles séchées d'ail des ours
- 20 cl de crème de coco
- Huile de noix
- Des épices : poudre de curcuma, gingembre, noix de muscade, origan

Une recette simple à réaliser pour cuisiner le potiron bleu de Hongrie

Dans un faitout, faites revenir oignons émincés et lardons, puis réservez-les.

1. Coupez votre potiron bleu de Hongrie en dés. Veillez à retirer la peau et les graines. Émincez les oignons
2. Dans une cocotte-minute ou un faitout, faites revenir oignons émincés et lardons, puis réservez-les.
3. Dans la même cocotte, ajoutez le potiron en dés et vos pommes de terre. Ajoutez 25 cl d'eau et fermez la cocotte. Poursuivez la cuisson de 10 à 15 minutes après le sifflement de la soupape.
4. Mixez le tout dans un mixeur ou un blender et rectifiez l'assaisonnement à votre goût avec les épices, que vous avez réunies.
5. Rajoutez alors la crème de coco puis les oignons et les lardons
6. Du persil plat ou une quelques pincées d'origan permettront un joli contraste pour cette soupe originale de potiron bleu de Hongrie

Notre sélection : [709475](#) + [233606](#) + [402351](#) + [343272](#)



botanic DAVID ZICOLA
VILLENUEVE-LEZ-AVIGNON (AVI)

Bloc portrait "signature" :

“Fier d'adhérer pleinement depuis plus de onze ans aux valeurs de notre entreprise, je fédère mon entourage pour le respect de notre terre mère nourricière ! C'est ainsi que je me consacre tant que je peux à partager ma passion pour le jardin potager, la transformation culinaire, le concept du R.R.R (Ré-utilise Réduit ou Recycle) et du D.I.Y (Do it Yourself). Transmettre est une seconde passion : Que ce soit en caisse auprès de nos clients que dans la vie associative en temps que président d'une association écocitoyenne ou via mon blog personnel.”

David ZICOLA, magasin botanic® Villeneuve-Lez-Avignon