

# Soupe de potimarron, fenouil et curry

Bonjour à toutes et tous

Outre les balades en forêts, un de mes plaisirs de l'automne réside dans le retour des soupes colorées et réconfortantes. Potiron, potimarron, courge de Provence ou [butternut](#), toutes passent dans ma cuisine pour le grand plaisir de mes bols favoris. La dernière fois, au primeur, en apercevant côte-côte potimarrons et bulbes de fenouil que je me suis demandée s'ils étaient « associables » dans une généreuse soupe : Entre la douceur sucrée-noisette et la saveur anisée du fenouil, le mélange de saveurs ne paraissait pas idiot. Mon litre de soupe hebdomadaire à dont été dédié à ce test.

A la dégustation, après qu'une pointe de curry ai atterrit dans le bol pour « relever l'affaire », cette soupe c'est vraiment révélée délicieuse. Le mélange de saveurs s'accorde très bien, le curry donne du « pep's » et il y a la petite pointe d'originalité qui plaît au papilles.

Je voulais partager l'idée avec vous si jamais une soupe « qui change » vous tente. J'espère que cela vous plaira.



© Au Fil du Thym

Soupe potimarron fenouil et curry

---

## **Recette : Soupe potimarron fenouil et curry**

**Saison de la recette : Mi Septembre – Novembre**

**Temps de préparation : 10 minutes**

**Temps de cuisson : 40 minutes à 1 heure**

---

# Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 1 oignon
- 1 bulbe de fenouil
- 600 g de potimarron (environ la moitié d'un beau potimarron)
- 1 cuillère à café de curry
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel et poivre
- (facultatif) 4 cuillères à soupe de crème classique ou végétale (\*\*)

# Réalisation

- Lavez tous vos légumes. Épluchez l'oignon puis coupez le en gros morceaux. Retirez le pied du fenouil, coupez le en deux puis retirez le cœur dur (il est très anisé). Coupez le potimarron en deux, puis retirez les graines de potimarron et enfin coupez le en gros morceaux.
- Dans une grande casserole ou un fait-tout, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez les légumes puis faites les poêler 4-5 minutes, le temps que cela commence à accrocher au fond de la casserole. Cela donne plus de goût aux légumes.
- Ajoutez 1L d'eau, portez à ébullition, puis couvrez (\*) et laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient fondants (environ 1/2 heure).
- Une fois les légumes fondants, mixez les légumes finement, ajoutez le curry, noix de muscade, sel, poivre puis laissez encore mijoter quelques minutes.

Servez cette soupe potimarron fenouil curry bien chaude. Pour les plus gourmands, ajoutez sur le dessus quelques noisettes

grillées.

---

### **Astuces :**

- (\*\*) Si vous souhaitez un velouté très onctueux, ajoutez une cuillère à soupe de crème dans chaque bol au moment de servir. Si vous appréciez les saveurs exotiques, la crème de coco sera parfaite.
  - (\*) Couvez/découvrez en fonction de votre préférence côté consistance de soupe : En moyenne, on compte 1L d'eau + mijotage à couvert pour 4 personnes pour une soupe velouté « moyennement épaisse ». Si vous appréciez les soupes plus épaisses, ne couvrez pas la casserole pendant la cuisson.
  - *Conservation* : Cette soupe se conserve jusqu'à 3 jours au réfrigérateur. Au delà, il vous sera préférable de la congeler.
  - *Variante* : cette soupe peut aussi être décliné avec du potiron, des courges, etc. Faites juste attention que le potiron est plus riche en eau que le potimarron donc la soupe risque d'être plus liquide
-