

# Soupe potiron tomate (veloutée)

Bonjour à toutes et tous

Octobre est venu, baisse des températures aussi, ainsi que ses petits irritants : les bobos d'hiver. Il n'a fallu qu'un matin à 5° et hop, je me suis chopée la semaine dernière une bonne bronchite. Fatigue, mal de gorge, il n'en fallait pas plus pour que je n'ai plus envie que d'une chose : de la [soupe maison](#) (et facile à préparer) ! Comme nous avons cueilli le premier potiron du jardin il y a peu, quelques tomates jouant les prolongations au potager, l'idée d'associer **potiron & tomate** me semblait sympa. En effet, le potiron donne une note sucrée, la tomate une note acidulée, en mélangeant les deux, on devrait pouvoir trouver un équilibre de saveurs. Il suffisait juste de mettre peu de tomate par rapport au potiron pour éviter qu'elle ne prenne le dessus.

Préparation en 5-10 minutes, mijotage 3/4 d'heures, un coup de mixer , hop, j'avais ma provision de soupe pour la semaine. A la dégustation, même en étant malade, j'admets avoir trouvé cela excellent : La tomate apporte une note acidulée qui « casse » le sucré parfois trop doux du potiron. Le potiron apporte une note sucrée qui « casse » la sur-acidité de la tomate. Juste un peu de noix de muscade pour relever l'ensemble, et c'était parfait.

Ayant re-validé la recette de cette soupe potiron tomate sans être malade, j'aimerais vous la partager. Elle me semble idéale pour transiter vers l'automne, en plus de changer de soupes classiques au potiron. J'espère qu'elle vous plaira. Bonne journée !



- SOUPE VELOUTÉE  
POTIRON - TOMATE -

## **Recette : Soupe potiron tomate (veloutée)**

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

**Temps de préparation : 15 minutes**

**Temps de cuisson : 45 minutes**

---

### **Ingrédients**

Pour 4 personnes :

- 1 kg de potiron
- 2 pommes de terre
- 3 tomates
- 1 petit oignon
- noix de muscade
- sel et poivre
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive

### **Réalisation**

- Lavez tous les légumes. Épluchez et émincez l'oignon. Épluchez le potiron, retirez les graines, puis coupez la chair en gros dés. Épluchez les pommes de terre puis coupez-les en gros dés.
- Faites chauffer dans une casserole (à feu vif) une cuillerée à soupe d'huile d'olive, puis faites y revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- Ajoutez les morceaux de potiron, de tomates et de pommes de terre puis couvrez d'eau. Portez à ébullition puis baissez le feu à petit bouillons.
- Laissez mijoter sans couvrir jusqu'à ce que les légumes soient bien fondants (environ 40 minutes).
- Au bout de ce temps, mixez le tout finement.
- Salez, poivrez et ajoutez de la noix de muscade à convenance. Laissez mijoter encore 4-5 minutes puis servez.

Servez cette soupe potiron tomate bien chaude, éventuellement avec une cuillerée à soupe de crème par bol pour rendre le velouté plus crémeux.

---

#### **Astuces :**

- Liquide ou épaisse ? : ajustez le temps de mijotage et la présence d'un couvercle ou pas selon si vous souhaitez une soupe épaisse (mijotage plus long) ou liquide.
  - Variante 1 : La recette peut aussi se réaliser avec du potimarron : remplacez potiron et pommes de terre par 1 potimarron d'un kilo.
  - Variante 2 : Une note de curry est aussi sympa
  - A l'avance : n'hésitez pas à réaliser cette soupe 24h à l'avance. Elle se conserve bien 3 jours au réfrigérateur.
  - Suggestion d'accompagnement : des tartines aux œufs durs accompagneront bien cette soupe et permettent de faire un repas complet
-