SOUPE AU POTIRON D'HALLOWEEN

SUIVEZ PAS À PAS NOTRE RECETTE DE SOUPE AU POTIRON POUR HALLOWEEN

Redécouvrez le plaisir des soupes d'automne au potiron. Cette soupe de potiron est rendue plus onctueuse par l'ajout de pommes de terre.

Une idée facile pour cuisiner facile au quotidien avec les enfants. La recette est en deux versions; l'une pour les grands et l'autre est illustrée étape par étape pour les enfants.

Avec la recette illustrée votre enfant peut se transformer en petit cuisinier.

LES INGRÉDIENTS POUR RÉALISER VOTRE SOUPE AU POTIRON :

- 50Gr de potiron
- 2 pommes de terre
- 40gr de fromage râpé
- 1 noix de beurre
- Une pincée de sel

LES ÉTAPES POUR RÉUSSIR VOTRE RECETTE D'HALLOWEEN :

1. Couper le potiron en gros morceaux et à l'éplucher avec un économe.

2. Couper le potiron en gros cubes.

3. Eplucher les pommes de terre avec l'économe.

4. Couper les pommes de terre en petits cubes.

5. Mettre le potiron et les pommes de terre dans une grande casserole et ajouter l'eau et le lait. Faire cuire la citrouille 30 à 40 minutes.

6. Séparer la citrouille du bouillon de cuisson. Réserver l'eau de cuisson.

7. Mixer la citrouille et la pomme de terre pour obtenir une purée.

8. Ajouter régulièrement une partie du bouillon de cuisson en continuant de mixer. Arrêter lorsque la soupe à la consistance qui convient au goût de la famille.

9. Ajouter une noix de beurre et le fromage râpé et tourner avec une cuillère pour bien mélanger.

10. Verser la crème de citrouille dans les bols et ajouter éventuellement quelque baies rose sur le dessus.

LA RECETTE DE LA SOUPE AU POTIRON À IMPRIMER :

Si vous voulez confier à votre enfant la réalisation de cette délicieuse recette, la voici en format PDF. Il vous suffit alors de l'imprimer et d'aider votre enfant à réaliser cette recette pas à pas.
>> Imprimer la recette de la soupe au potiron d'halloween

Cuisiner avec votre enfant va lui donner le goût pour la cuisine et lui apprendre à être curieux dans son alimentation. Pour les plus grands, ils apprendront à lire en donnant du sens à leur lecture et ils apprendront à suivre une recette.

LES SECRETS DU POTIRON :

La confusion entre la citrouille et le potiron est souvent faites. Pour le reconnaître, le potiron a généralement une couleur orange rougeâtre pouvant aller jusqu'au vert foncé. Son pédoncule est tendre et sa principale caractéristique est qu'il a des renflements (sorte de bourrelets qui vont jusqu'à son point d'attache. Mais rassurez-vous, le potiron comme la citrouille sont délicieux et font partie de la même famille : les courges ! Les enfants adorent ce légume impressionnant par sa taille, sa couleur et son poids. N'hésitez pas à utiliser le potiron pour décorer la maison ou votre jardin.

Bon à savoir : au moment de la creuser, pensez à récupérer les graines présentes dans sa chair. Vous pourrez alors les faire griller ou les faire sécher pour les ajouer à vos décorations toute l'année. Vous pouvez ajouter ces craines à l'apéritif ou les proposer en goûter à vos enfants. C'est là aussi, excellent pour la santé.

DES PRODUITS 10 DOIGTS POUR LA CUISINE

Moule chocolats - 12 motifs
Réf : 01292
6,49 €

Emporte-pièces métal - Motifs au choix
à partir de
1,99 €

Manique de cuisine en coton blanc surpiqué
à partir de
1,59 €

Tablier en coton avec poche

à partir de
2,69 €

Toques de chef en non-tissé blanc - Taille enfant

à partir de
4,74 €

Dessous de verre rond en bois

à partir de
0,69 €

Sac à tarte en coton

à partir de
3,19 €

Retrouver mon matériel sur le site 10doigts.fr