

Soupe de courgettes & patate douce

Les soupe. Source inépuisable de variations ! Il y a quelques jours je voulais profiter encore un peu des courgettes fraîches avant d'utiliser les surgelées... Arrivée chez moi, je n'avais pas de pommes de terre à ajouter à ma soupe. J'ai donc décidé d'y mettre à la place une belle patate douce.

Pour 4/5 assiettes : 4 belles courgettes – 1 patate douce – 2 carrés de tartare 9% ail et fines herbes – 1CS d'huile d'olive.

Lavez et coupez vos courgettes. Réservez-les.

Pelez votre patate douce et coupez-la en dés moyen. Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites revenir les patates douces quelques minutes. Puis Ajoutez les courgettes et faites encore revenir 2/3 min.

Couvrez d'un 1L d'eau. Portez à ébullition avec couvercle. Puis laissez mijoter entre 20 et 30min sans couvercle. (les morceaux de patate doivent être tendres).

Si avant de commencer à mixer votre soupe vous trouvez qu'il y a trop d'eau. Retirer 1 à 2 verres d'eau de cuisson (quitte à les rajoutez par la suite si la soupe est épaisse).

Sortez votre blender et passez votre soupe en ajoutant dans chaque bol de mixer un carré de tartare.

Servez bien chaud dans une soupière en entrée ou en plat principal avec des toasts !

Tarte salée à la patate douce

Pour une tarte : 1 fond de tarte – 4 petites patates douces – 4 oeufs – 10cl de crème liquide – 2Cs crème épaisse à 15% – 150g de lardons – 50g de parmesan râpé – 2cc huile d'olive 2 pointes de piments de cayenne.

Épluchez et lavez vos patates. Coupez-les en dés.

Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile et faites revenir vos lardons 2/3min. Ajoutez les cubes de patates douces. Couvrez et laissez cuire sur feu doux pendant 10min.

Pendant ce temps, garnissez votre plat à tarte d'un fond de tarte brisée. Piquez votre fond de tarte.

Battez les oeufs en omelette, ajoutez les crèmes. Assaisonnez à votre goût (Sel/Poivre/1 ou 2 pointe de piment). Mélangez.

Ajoutez au fond de tarte, les patates et les lardons. Versez l'appareil à tarte dessus. Dans un four à 180°. Laissez cuire pendant 35min.

A déguster chaud ou tiède avec une salade de pousses d'épinards.