

Soupe de potiron et châtaignes au fondant d'Emmental de Savoie

Préparation **20 mn** |

Cuisson **30 mn** |

Temps Total **50 mn** |



Ingrédients / pour 4 personnes

- 600 g de chair de potiron
- 1 blanc de poireau
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 200 g de châtaignes cuites (surgelées ou en bocal) + quelques unes pour la décoration
- 2 cuillères à soupe de crème allégée 15 %MG
- 80 g d'Emmental de Savoie
- Sel et poivre

PRÉPARATION

1 Coupez le potiron en cubes. Émincez le blanc de poireau. Coupez l'Emmental de Savoie en lamelles fines. Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites suer le blanc de poireau avec une pincée de sel.

2 Ajoutez les cubes de potiron, mélangez pendant 2 minutes puis salez et recouvrez d'eau à hauteur. Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez mijoter 15 minutes à petits bouillons.

3 Ajoutez les châtaignes et poursuivez la cuisson 10 minutes. Poivrez et mixez en incorporant la crème. Répartissez dans des assiettes creuses, parsemez de brisures de châtaignes réservées, et de quelques lamelles d'Emmental de Savoie. Servez bien chaud.

Pour finir

L'info nutrition de Solveig : riche en amidon (glucide), la châtaigne est un bon pourvoyeur d'énergie, et un bonus en fer et potassium. Ses fibres abondantes permettent également une bonne satiété et calment l'appétit ! Elle forme un trio gagnant avec le potiron, un légume riche en carotènes et l'Emmental riche en calcium.