Des vers pour ...

Semaine 45 du 02 au 07 NOVEMBRE 2026

Soupe d'araignée

Une soupe de potimarron terriblement onctueuse, décorée d'une araignée en trompe-l'œil et de sa toile !

En cuisine !

1. Faites bouillir l'eau dans une casserole.

2. Lavez et coupez le potimarron en deux. Vous pouvez garder la peau, car elle est comestible. Retirez les graines et les fibres à l'aide d'une cuillère, puis coupez la chair en cubes.

3. Lorsque l'eau bout, ajoutez les cubes de potimarron. Couvrez et laissez cuire environ 20 minutes à feu moyen, jusqu'à ce que la chair soit tendre.

4. Mixez la soupe pour obtenir une texture onctueuse et bien épaisse afin que le décor ne coule pas.

5. Salez et poivrez selon vos goûts.

6. Versez la soupe dans les bols. Mélangez la crème fraîche dans un bol pour la fluidifier. Déposez trois ronds de crème dans chaque bol à l'aide d'une cuillère. Avec un couteau, tracez des traits du centre vers l'extérieur pour former une toile d'araignée.

7. Coupez les olives en deux et dénoyautez-les. Disposez une moitié sur la soupe pour former le corps de l'araignée. Coupez l'autre moitié en 8 lamelles pour réaliser les pattes. Disposez-les autour du corps. Vous pouvez faire 6 pattes si les olives sont trop petites !

8. Surprenez vos convives avec cette délicieuse soupe automnale et régalez-vous !

"je ne vais pas me stresser pour des choses que je ne peux pas contrôler" Appli Iam

Sonia Gaborieau

Diététicienne Nutritionniste * 07 81 54 44 50 * sgaborieau@dietbienetre.fr * www.dietbienetre.fr