

# La soupe de potiron



1 potiron



1 verre d'eau



1 litre de lait



1

Couper le potiron en deux puis enlever ses graines.



2

Trier la chair des graines pour les garder pour des plantations.



3

Enlever la peau (passer 2 min au micro-ondes pour le ramolir).



4

Le couper en petits morceaux et ajouter 1 verre d'eau.



5

Recouvrir de cellophane, cuire 15 min au micro-ondes puis mixer.



6

Ajouter du lait, sel, muscade et déguster.