

Soupe au Potimarron, Carottes et Jus de Moules

Pour cette recette originale d'hiver, il vous faudra d'abord manger des Moules Marinières avant de réaliser votre soupe. Mais vous trouverez de très belles moules chez [le Poissonnier](#) et tous les légumes au rayon [Primeur](#) de vos magasins [La Marnière](#).

Ingrédients Moules Marinères :

- 1 litre de moules par personne
- 1 ou 2 oignons en fonction du nombre que vous êtes, si vous préférez, vous pouvez remplacer les oignons par des échalotes
- 1 bon verre de vin blanc sec, et 2 si vous faites vraiment beaucoup de moules !

Réalisation des Moules Marinières :

1. Lavez et réservez les moules
2. Hachez vos oignons ou vos échalotes
3. Dans un grand faitout mettez les moules avec un fond de beurre ou d'huile, à feu vif
4. Ajouter les oignons ou les échalotes et le vins blanc
5. Couvrez et laissez cuire en remuant une ou deux fois, jusqu'à ce que toutes les moules soient ouvertes
6. Servez et pensez bien à réserver l'équivalent de deux bols de jus pour votre soupe, ainsi qu'une grosse poignée de moules décortiquées.

Ingrédients la soupe :

- 1 kilo de potimarron
- 1 livre de carottes
- 1 oignon
- 1 feuille de laurier sauce
- 2 bols de jus de moules marinières
- 1 poignées de moules marinières décortiquées
- poivre

Réalisation des Moules Marinières :

7. Epluchez et découpez les légumes
8. Vous pouvez faire revenir les oignons au fond de votre faitout ou cocotte avec un peu de beurre ou d'huile
9. Ajoutez le reste des légumes et le laurier et couvrez avec de l'eau.
10. Ne salez surtout pas, puisque vous allez ajouter le jus des moules, qui est déjà naturellement très salé !
11. Laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres au couteau
12. Enlever l'équivalent de deux bols de bouillon de légumes que vous allez remplacer par le jus de moules
13. Ajoutez les moules et laissez chauffer encore quelques minutes, le temps que tous les ingrédients soient chauds
14. Passez votre soupe au mixeur à soupe

15. Corrigez l'assaisonnement avec du poivre et servez.

Petit truc : réservez vos deux bols de bouillon de légumes pour faire un risotto.

Une soupe d'hiver avec un délicat fumet de mer. Très appréciable en ce moment !

[La Marnière](#)

31, rue de Chevreuse

78310 Maurepas

Tél : +33 1 30 69 88 88

[La Marnière](#)

Lieu-dit des Croix

78940 la Queue-lez-Yvelines

Tél : +33 1 34 86 27 70

[La Marnière](#)

8, rue Paul Langevin

78370 Plaisir

Tel : +33 1 30 57 63 90