



## Soupe de potimarron au lait de coco

De Marmiton

1 h pour 6 personnes

### Ingrédients

1 potimarron moyen

2 carottes

5 branches de persil

2 oignons

2 navets

250 ml de lait de coco

Sel / poivre

1 l d'eau (voire 1,5 L)

### Recette

#### 1. Etape 1

Éplucher, égrainer et couper le potimarron en morceaux ainsi que les carottes, navets et oignons.

#### 2. Etape 2

Plonger le tout dans une marmite avec le persil, sel et poivre et faire cuire 45 min.

#### 3. Etape 3

Mixer le tout et verser le lait de coco, mélanger, puis déguster...

Note de l'auteur

Si votre soupe est trop épaisse, vous pouvez rajouter de l'eau au moment du mixage, jusqu'au résultat souhaité.

## Gâteau d'automne au potimarron et aux épices

De Marmiton

1h30 pour 2 cakes

### Ingrédients

400 g de potimarron ou de courge, sans la peau, cuit(e) et réduit(e) en purée

4 oeufs

20 cl d'huile végétale (sésame ou olive, par exemple)

200 g de noisette réduites en poudre au mixeur, ou bien de la poudre de noisettes

3 cuillères à café de cannelle

1 cuillère à café de gingembre

1 pincée de sel

180 g de sucre roux

350 g de farine

1 sachet de levure

1 cuillère à café de bicarbonate

### Recette

#### 1. Etape 1

Préchauffer le four à 150°C (thermostat 5).

## 2. Etape 2

Mélanger au batteur les différents ingrédients (dans l'ordre), en mélangeant bien à chaque fois.

## 3. Etape 3

Verser dans deux moules à cake, recouverts de papier cuisson.

## 4. Etape 4

Enfourner pour 1 h 10 environ.

## 5. Etape 5

Laisser refroidir sur une grille.

Note de l'auteur

Ce gâteau se conserve très bien, une fois emballé (une semaine environ). On peut également le congeler.