**Soupe de potiron & granola salé**

**35 minutes — Julie de Yuka**



Le granola s’invite souvent sur les tables du petit-déjeuner. Saviez-vous qu’il est également délicieux en version salée ? Nous vous proposons ici de l’allier à une savoureuse soupe de potiron. En somme, un repas réconfortant et d’excellents apports en [fibres](https://yuka.io/fondamentaux/les-fibres/) et en [antioxydants](https://yuka.io/fondamentaux/les-antioxydants/). Evidemment, vous pouvez également réaliser cette soupe sans le granola, elle sera tout aussi délicieuse

**Ingrédients**4 personnes

**Soupe :**

* 800g de potiron
* 1 oignon
* 1 cube de bouillon de légumes bio
* Huile d’olive
* Poivre du moulin

**Granola salé :**

* 100g de flocons d’avoine
* 60g de noix (noix de Grenoble, noix de pécan ou noix de cajou)
* 50g de graines de courges
* 50g de graines de tournesol
* 40g de noisettes
* 30g de graines de sésame
* 15g de graines de sarrasin grillé (kasha)
* 50ml d’huile d’olive
* 1 blanc d’œuf
* 1 cuillère à soupe de miel
* 1 cuillère à café de paprika
* 1 grosse pincée de fleur de sel (à défaut, de sel fin)

**1**

Épluchez l’oignon et le potiron. Émincez l’oignon, épépinez le potiron et taillez-le en cubes.

**2**

Dans un faitout faites revenir l’oignon avec un peu d’huile d’olive jusqu’à ce qu’il soit translucide. Ensuite, ajoutez les cubes de potiron et le cube de bouillon de légumes. Versez 70cl d’eau, portez à ébullition puis laissez mijoter à feu doux pendant environ 20 minutes.

**3**

Préchauffez le four à 180°C. Dans un bol, versez tous les ingrédients secs (flocons d’avoine, graines et épices) et mélangez. Ajoutez ensuite le blanc d’œuf, l’huile d’olive et le miel et mélangez à nouveau. Répartissez le granola sur une plaque allant au four recouverte d’une feuille de cuisson. Tassez bien puis enfournez pendant environ 20-25 minutes en mélangeant à mi-cuisson. A la sortie du four, laissez le granola refroidir sur la plaque de cuisson.

**4**

Mixez la soupe à l’aide d’un mixeur plongeant. Rectifiez l’assaisonnement et allongez avec un peu d’eau selon la consistance souhaitée. Servez la soupe en parsemant généreusement de granola salé.

Bon appétit

A noter : le granola salé peut être adapté en fonction de vos goûts et des ingrédients dont vous disposez, il vous suffit de respecter les proportions. Il se conserve environ 10-15 jours dans une boîte hermétique. Vous pourrez alors le saupoudrer dans vos salades ou dans vos soupes :