

Soupe de courge spaghetti et panais au gingembre et sésame

Pour 4 personnes

1 courge spaghetti

2 gros panais

1 cuil à café de gingembre poudre

4 cuil à soupe de graines de sésame

3 cuil à soupe d'huile de sésame

Epluchez les panais et la courge, coupez-les en morceaux en prenant soin de retirer les graines de courges. Faites les cuire à la cocotte minute pendant 15 minutes à partir du moment où elle commence à siffler.

Faites torréfier les graines de sésame à sec dans une poêle jusqu'à ce qu'elles se colorent, réservez.

Mixez les légumes avec leur eau de cuisson, la poudre de gingembre et l'huile de sésame.

Ajoutez les graines de sésame torréfiées juste au moment de servir.