

# SOUPE AU POTIRON

*1 potiron de taille moyenne  
1 oignon haché  
1 gousse d'ail écrasée  
bouillon de légumes  
1 c. à s. d'huile d'arachide  
sel - poivre*

*Faire chauffer l'huile et rissoler l'oignon. Lui ajouter le potiron coupé en dés, le bouillon végétal, la gousse d'ail écrasée et l'assaisonnement. Faire cuire ½ heure à l'autocuiseur.*