

# Soupe de courge thurgovienne et crostinis au Tilsit

Pour 4 personnes  
Préparation: env. 40 minutes  
Cuisson: env. 10 minutes  
Difficulté: facile

1. Soupe: couper le TILSIT en 4 morceaux, réserver à couvert et à température ambiante pendant environ 30 minutes.
2. Chauffer le beurre, faire revenir l'oignon, cuire la courge et les morceaux de pommes de terre pendant 3 minutes environ. Verser le jus de pomme et le bouillon, porter à ébullition, mijoter à couvert à feu moyen pendant 25 minutes environ. Mixer la soupe, assaisonner.
3. Dresser la soupe, ajouter le TILSIT mis de côté, faire fondre. Garnir la soupe de persil.
4. Crostinis: mélanger le TILSIT avec les graines de courge et le sucre, assaisonner. Poser les tranches de pain sur une plaque chemisée de papier cuisson, répartir le mélange de fromage dessus.
5. Cuisson: entre 5 et 10 minutes sur la grille du milieu du four préchauffé à 220 °C. Servir les crostinis au TILSIT avec la soupe.

## Valeurs nutritives par portion

492  
kcal

20 g  
lipides

51 g  
glucides

22 g  
protéines

végétarien



Vidéo de la recette  
[www.tilsiter.ch/rec9](http://www.tilsiter.ch/rec9)

## Soupe

- 100 g de TILSIT ROUGE, en 4 morceaux
- ½ cs de beurre
- 1 oignon, finement haché
- 500 g de courge (butternut), en petits morceaux
- 150 g de pommes de terre farineuses, en dés
- 1 ½ dl de jus de pomme
- 7 dl de bouillon de légumes
- 1 cc de piment
- Du sel selon votre goût
- 2 cs de persil, finement ciselé

## Crostinis

- 75 g de TILSIT ROUGE, grossièrement râpé
- 50 g de graines de courge, hachées
- 1 cc de sucre
- 1 pincée de sel
- Un peu de poivre
- 12 tranches de baguette

Conseil: Pour une recette printanière, remplacer la courge par des carottes.

