

Mange ta soupe et tais-toi !



Dimanche 9 octobre 2016 à 17 h 30

Chapelle Saint-Roch, 14 rue Claude Bassot à Saint-Dié

Potage à la courge butternut

Cette soupe est d'origine québécoise.

La courge butternut se reconnaît facilement par sa forme originale, toute en longueur, et sa couleur d'un orange tendre.

Sa chair permet d'obtenir des soupes bien veloutées sans avoir recours à la crème liquide.

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

1 oignon, émincé
1 courge butternut, pelée, vidée de ses graines et coupée en dés
6 carottes
2 pommes
Une cuillère à soupe de curcuma ou du curcuma frais râpé
Sel, poivre
1/3 de tasse de sirop d'érable soit environ 80 ml
Des noisettes grillées



Recette transmise par Marie-Claude Bourdon

Préparation

Épluchez la courge butternut et coupez la chair en dés.

Épluchez les carottes et les couper en rondelles.

Épluchez les pommes, retirez les trognons et les couper en morceaux.

Dans une casserole, faire sauter l'oignon, la courge, les carottes et les pommes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement caramélisés.

Versez de l'eau ou du bouillon de légumes à hauteur (environ 1 litre), salez, poivrez et laissez cuire 25 à 30 minutes à petits frémissements.

Mixer et y ajouter le sirop d'érable.

Servir dans des bols, parsemer de noisettes grillées pour le croquant.



Le potage butternut de Marie-Claude Bourdon