



POTAGE épicé à la courge musquée

De: Passeport Santé

Temps de cuisson : 10 minutes

Instructions

1:

Préchauffer le four à 375°F.

2:

Couper la courge en 2 sur la longueur, enlever les graines et les filaments, badigeonner d'huile d'olive, saler et poivrer.

3:

Placer les demi-courges sur une plaque, côté coupé vers le bas et placer les gousses d'ail en chemise sous les demi-courges. Cuire environ 45-50 minutes ou jusqu'à ce que tendres.

4:

Laisser tiédir, peler les gousses et les demi-courges, découper la chaire en cubes et réserver.

5:

Chauffer le beurre à feu moyen dans une casserole et y faire revenir l'oignon haché jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoute le gingembre et le cari. Cuire 1 minute en remuant

6:

Ajouter les cubes de courge, l'ail et le bouillon. Porter à ébullition, réduire la chaleur et laisser mijoter 10 minutes.

7:

Laisser tiédir un peu et réduire en purée. Allonger de bouillon si la soupe est trop épaisse.

Ingrédients

1

Courge musquée environ 1kg

4

Gousses d'ail en chemise

3 cuillères à table

Beurre non salé

1

Gros oignon

1 ou 2 cuillères à table

Gingembre finement râpé

2 cuillères à thé

cari

4 tasses

Bouillon de poulet