



Potage d'automne à la courge, au cari et au gingembre

RECETTES - REPAS - SOUPES/POTAGES



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION :
10 MIN

TEMPS DE CUISSON :
30 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 2 c. à soupe de beurre
- 2 oignons émincés
- 2 gousses d'ail émincées
- 2 c. à thé de gingembre frais émincé
- 2 c. à thé de cari
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de poivre
- 5 à 6 tasses de courges delicata ou musqué, pelées, les pépins enlevés et coupées en cubes
- 2 pommes de terre, pelées et coupées en cubes
- 4 tasses de bouillon (poulet ou légumes)
- 2 c. à table de jus de citron
- 2 c. à table de pâte de tomates
- 1/3 à 1/2 tasse de crème 35 %

Préparation

1. Faire fondre le beurre à feu moyen-vif. Ajouter les oignons, l'ail, le gingembre et les épices et bien brasser pendant quelques minutes. Quand l'oignon est ramolli, ajouter la courge et les pommes de terre et bien mélanger.
2. Ajouter le reste des ingrédients à l'exception de la crème. Porter à ébullition et baissez le feu, couvrir et laisser mijoter de 20 à 30 minutes jusqu'à ce que les courges et les pommes de terre soient cuites.
3. Passer au mélangeur. Ajouter du bouillon selon l'onctuosité de la soupe désirée. Ajouter la crème. Saler et poivrer au goût.

*Si vous congeler, ne pas mettre la crème. L'intégrer seulement au moment de servir.