

Soupe à la courge



Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 20 min

Ingrédients

- 1 oignon haché
- 1 cuill. à café de curry
- beurre pour faire revenir
- 400 g de courge fribourgeoise (potimarron, butternut ou courge musquée, p. ex.) parée, coupée en morceaux
- 1 petite carotte ou céleri-rave paré(e), coupé(e) en morceaux
- 1 petite pomme de terre parée, coupée en morceaux
- 8 dl de bouillon de légumes
- sel et poivre
- 180 g de crème acidulée
- huile de graines de courge et graines de courge pour décorer

Préparation

Faire revenir l'oignon dans le beurre avec le curry.

Ajouter la courge, la carotte ou le céleri-rave et la pomme de terre, étuver.

Mouiller avec le bouillon, porter à ébullition, saler et poivrer.

Mijoter 20 à 25 min à couvert.

Réduire la soupe en purée, rectifier l'assaisonnement.

Répartir la soupe dans des assiettes creuses chaudes.

Coiffer de crème, décorer.

Conseils !

- La soupe congelée par portion se conserve jusqu'à l'année suivante.
- Verser à chaud dans des bouteilles propres et placée au réfrigérateur, elle doit être consommée dans les 2 semaines.
- Pour obtenir une consistance plus épaisse, utiliser des variétés de courge plus riches en amidon telles que le potimarron ou la butternut.
- Les soupes à base de courge musquée notamment, plus liquides, peuvent être enrichies avec une pomme de terre.
- Le potimarron peut être cuisiné avec la peau. Il suffit d'ôter les parties abîmées.

Recette tirée du site: www.swissmilk.ch