

Soupe aux courges (butternut squash)

Partie 1 : cuisson de la courge

1. Four à 350 degré fahrenheit
2. Mettre du papier parchemin sur une plaque à biscuit
3. Couper la courge en 2 ou en 4
4. Avec une cuillère à melon, extraire les graines
5. Badigeonner l'intérieur de la courge avec de l'huile
6. Placer les courges sur la plaque à biscuit, l'intérieur vers le bas
7. Cuisson : 45 minutes
8. Laissez les courges refroidir
9. Grattez l'intérieur de la courge afin d'y laisser seulement la pelure
10. La chaire de la courge doit être mise dans un contenant ou un sac en plastique
11. Mettez au frigidaire



Partie 2 : Soupe aux courges

Ingrédients :

1. ¼ tasse de beurre
2. 2 patates en dés
3. La purée de courges
4. 2 branches de céleri
5. 1 ou 2 carottes en dés
6. 3 tasses de bouillon de poulet OU 3 tasses d'eau et 1 cube oxo de bouillon de poulet
7. 1 oignon en dés OU 1 cuillère à table de poudre d'oignon
8. Sel et poivre au goût
9. ½ cuillère à thé de poudre/sel d'ail

1. Mettez la chaleur à médium sous un grand chaudron
2. Ajoutez le beurre et les oignons – une fois que le beurre est fondu, laissez les oignons cuire pendant 2 minutes
3. Ajoutez les patates, le céleri et les carottes – brasser dans le beurre
4. Ajoutez la courge
5. Ajoutez le bouillon de poulet et mettez le couvercle
6. Assurez-vous de brasser occasionnellement
7. Si c'est trop chaud, réduisez la chaleur
8. La soupe est prête à crémiser une fois que les légumes sont tendres – ils devraient être très bien cuits
9. Utilisez un mixeur afin de broyer la soupe – si la soupe est trop épaisse, ajoutez de l'eau graduellement





