

Soupe à la courge (Butternut)

Ingrédients pour 4 portions environ :

- 1 courge « butter nut » (brut env. 1,5Kg) ;
- 2 gros oignons ;
- huile d'olives (2 c.à s.) ;
- 40 gr de beurre ;
- 1 litre de bouillon de légume ;
- 1-2 c.s. de poudre de curry (middle ou hot selon goût perso) ;
- 2,5dl de lait de coco.

Préparation :

1. Éplucher la courge au moyen d'un éplucheur à légumes ;
2. Enlever les pépins du centre de la courge ;
3. Couper la courge en dés ;
4. Émincer les oignons.

Cuisson

1. Faire dorer les oignons dans l'huile ;
2. Rajouter les dés de courge avec le beurre et faire suer 5-10 minutes à feu moyen (il faut que la courge se défasse un petit peu) ;
3. Rajouter le curry, bien mélanger ;
4. Rajouter le bouillon sans recouvrir complètement ;
5. Laisser cuire ~ 20 minutes, la courge doit bien se défaire !
6. Rajouter le lait de coco et laisser encore cuire pendant 5 minutes à feu doux
7. Couper le feu et passer le tout au mixer ou au blender ;
8. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.