

Potage crémeux à la courge musquée (Butternut)



Ingrédients

30 ml (2 c. à tab) de beurre
1 gros oignon
3 gousses d'ail hachées finement
10 ml (2 c. à thé) de gingembre frais, haché finement
7 ml (1 1/2 c. à thé) de cari
2 ml (1/2 c. à thé) de sel
1 ml (1/4 c. à thé) de poivre
1,25 litre (5 tasses) de courge musquée (courge butternut) pelée, épépinée et coupée en cubes
1 grosse pomme de terre, pelée et coupée en dés
1 litre (4 tasses) de bouillon de légumes ou de poulet
30 ml (2 c. à table) de jus de citron fraîchement pressé
30 ml (2 c. à table) de pâte de tomates
80 ml (1/3 tasse) de lait ou de crème à 10 %

Préparation

1. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail, le gingembre, le cari, le sel et le poivre et cuire, en brassant à l'aide d'une cuillère de bois, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli.
2. Ajouter la courge et la pomme de terre et mélanger pour bien les enrober. Ajouter le bouillon de légumes, le jus de citron et la pâte de tomates et porter à ébullition.

Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient très tendres.

3. Au mélangeur ou au robot culinaire, réduire la préparation à la courge en purée lisse, en plusieurs fois au besoin. Dans une passoire fine placée sur un bol, filtrer la purée de courge en pressant les grumeaux à l'aide d'une spatule.

4. Rincer et éponger la casserole. Mettre la purée de courge dans la casserole. Ajouter le lait et mélanger à l'aide de la cuillère de bois. Réchauffer à feu moyen sans laisser bouillir. Au moment de servir, à l'aide d'une louche, répartir le potage dans six bols à soupe chauds.

Variantes

Potage crémeux au chou-fleur

Remplacer la courge musquée par des bouquets de chou-fleur hachés. Omettre le jus de citron et la pâte de tomate.

Potage crémeux aux carottes

Remplacer la courge musquée par 4 tasses (1 L) de carottes pelées et coupées en morceaux. Ajouter 1/4 de tasse (60 ml) de jus d'orange fraîchement pressé au bouillon de légumes en même temps que le jus de citron et la pâte de tomates.

Vous pouvez préparer le potage crémeux à la courge jusqu'à l'étape 3 et le couvrir. Il se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.