

Recette

Potage à la courge

Recette adaptée du livre de recettes *Du plaisir à bien manger...*
80 recettes gagnantes pour les familles.

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 55 minutes (45 minutes au four et 10 minutes sur la cuisinière)

Portions : 4 portions de 250 ml

Réfrigération : 3 jours

Congélation : 2 à 3 mois

INGRÉDIENTS :

- 1 courge butternut (musquée) d'environ 1 kg (pour obtenir environ 1,25 l (5 tasses) de courge cuite, coupée en gros morceaux)
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
- 1 bulbe d'ail non pelé
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet
- Une pincée de piment de Cayenne moulu
- Sel et poivre au gout

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Nettoyer la courge puis la couper en deux dans le sens de la longueur. Retirer les filaments et les graines. Badigeonner la chair de la courge avec 5 ml d'huile d'olive.
3. Déposer la courge (la partie coupée vers le haut) et le bulbe d'ail dans un plat allant au four. Cuire pendant 45 minutes. Laisser refroidir. Peler la courge et les gousses d'ail. Couper la courge en gros morceaux. Réserver.
4. Dans une grande casserole, déposer les morceaux de courge cuite et pelée avec l'ail cuit et pelé. Ajouter le bouillon de poulet et le piment de Cayenne moulu. Amener à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes.
5. Au mélangeur ou à l'aide d'un mélangeur à main, réduire la préparation jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Assaisonner et servir.

Note : On peut ajouter du bouillon de poulet si l'on voit que le potage devient trop épais.