

SOUPE À LA COURGE MUSQUÉE



MUSÉE DE L'AGRICULTURE ET DE
L'ALIMENTATION DU CANADA – CANADA
AGRICULTURE AND FOOD MUSEUM

Emplacement du programme : En ligne

Cette soupe onctueuse est le parfait remède contre la froideur hivernale.

Ingrédients

- 1 sac (750 g) de courge musquée coupée en cubes ou une courge rôtie
- 4 tasses (1L) de bouillon de légumes
- 1 poivron rouge, haché grossièrement
- 1 oignon jaune moyen, haché grossièrement
- 2 c. à thé (10 ml) d'ail émincé
- 1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable
- 1 c. à thé (5 ml) de sel
- Une pincée de poivre
- ½ tasse (125 ml) de crème de table 18% ou de lait de coco
- Graines de citrouille grillées pour la garniture (facultatif)

Préparation

1. Placer tous les ingrédients sauf la crème dans une grande casserole.
2. Porter à ébullition, diminuer à feu doux.
3. Laisser mijoter jusqu'à tendreté des légumes, environ 25 minutes.
4. À l'aide d'un mélangeur à main, réduire en purée jusqu'à consistance lisse.
5. Ajouter la crème ou le lait de coco et laisser mijoter quelques minutes.
6. Goûter et ajouter plus de sel et de poivre au goût.

SOUPE À LA COURGE MUSQUÉE | 2

7. Garnir de graines de citrouille grillées et servir avec un morceau de pain croustillant. Bon appétit!