



Variantes de soupe à la courge

Eh oui dans nos paniers d'hiver on a pu découvrir souvent de la courge, mais comment la préparer pour varier ?

600 g de courge

200ml de lait de coco

Eplucher et couper la courge en morceau.

Placer dans une casserole et couvrir d'eau juste à hauteur-

Porter l'eau à frémissement et cuire à feu moyen pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce que la chair de la courge soit tendre.

Saler et ajouter le lait de coco.

Mixer jusqu'à obtenir une consistance bien veloutée.

Vous pouvez rajouter un peu de curry et le tour est joué.

Décorer avec quelques graines ou des germes.

Cette recette donne une saveur différente, c'est presque sucré.

750 g de courge

5dl de lait et crème

½ c. à s. de curry

1 c. à s. de cognac

Sel, poivre, persil

Cuire et mixer la courge (selon recette précédente)

Ajouter le lait et la crème, le curry et le cognac, sel, poivre et persil.



2échalotes hachées fin

2-3 c. à c. de curry

700g de courge

2.5 dl de jus d'orange

Sel

1goblet de crème ou acidulée ou de demi-crème

2-3 c. à s. de gin (facultatif)

Eplucher et couper la courge en morceau.

Faire revenir les échalottes

Saupoudrer de curry

Ajouter la courge, faire revenir rapidement

Ajouter le jus d'orange et le sel, faire cuire à petit feu à couvert, passer au mixer

Incorporer au fouet la crème

Pour finir ajouter le gin.

Le jus d'orange donne une autre note à cette soupe – essayer !

Mélanie