

1 ère semaine de carême 2021. Soupe à la courge pour 4 personnes



1 oignon haché et 2 gousses d'ail pressées

Beurre ou huile pour faire revenir

1cc café de curry doux, un peu de gingembre en poudre et de cardamome en poudre, selon goût, un peu de persil et de ciboulette hachés

400g de courge (potimarron, butternut, courge musquée) parée coupée en morceaux

1 pomme de terre coupée en cubes

1 petite carotte ou un demi-céleri rave paré(e), coupé(e) en cubes

8dl de bouillon de légumes

Sel, poivre

Selon goût : 1dl de crème fouettée ou de crème acidulée et des graines de courges grillées pour décorer

1. Faire revenir l'oignon, l'ail, puis ajouter tous les légumes, faire étuver un moment, ajouter les épices.
2. Mouiller avec le bouillon, saler, poivrer, mijoter 15-20 minutes, jusqu'à tendreté de la pomme de terre et de la carotte.
3. Mixer la soupe, verser dans des assiettes à soupe.
4. Décorer avec de la crème et des graines de courge grillées