

Cycle 3

Soupe à la courge

Pour 4 personnes



Ingrédients

- | | | | |
|---|-------------------------------------|---|--------------------------|
| 1 oignon haché | <input checked="" type="checkbox"/> | 1 petite pomme de terre parée et coupée en morceaux | <input type="checkbox"/> |
| 1 cc de curry | <input type="checkbox"/> | 8 dl de bouillon de légumes | <input type="checkbox"/> |
| beurre pour faire revenir | <input type="checkbox"/> | sel, poivre | <input type="checkbox"/> |
| 400 g de courge (butternut, p. ex.) parée et coupée en morceaux | <input type="checkbox"/> | 200 g de crème acidulée | <input type="checkbox"/> |
| 1 petite carotte parée et coupée en morceaux | <input type="checkbox"/> | croûtons pour décorer | <input type="checkbox"/> |
| | | persil haché pour décorer | <input type="checkbox"/> |



Cycle 3

Préparation



1 Faire revenir l'oignon dans le beurre avec le curry.



2 Ajouter la courge, la carotte et la pomme de terre, faire revenir.



3 Mouiller avec le bouillon, porter à ébullition, saler et poivrer.



4 Mijoter 20-25 min à couvert.



5 Réduire la soupe en purée et rectifier l'assaisonnement. Dresser dans des assiettes à soupe. Coiffer de crème acidulée et garnir.