

Potage à la courge butternut, patate douce, carotte et pomme



Découvrez les délicieuses saveurs de notre soupe à la courge butternut, patate douce, carotte et pomme. Laissez-vous séduire par ce bol réconfortant et nourrissant, mêlant la douceur naturelle des légumes à la fraîcheur des pommes. Parfait pour un repas satisfaisant et sain.

Préparation 30 min

Cuisson 30 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 275

Lipides 5

Glucides 55

Fibres 8

Protéines 9

Sodium 15

Ingrédients

- 1 courge butternut
- 2 patates douces
- 4 carottes
- 2 pommes McIntosh
- 1 gros oignon jaune

- 650 ml (2.5 tasses) de bouillon de poulet (ou de légumes) réduit en sodium
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron
- 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché (ou 1 gousse d'ail hachée)
- 5 ml (1 c. à thé) de fines herbes italiennes séchées
- 5 ml (1 c. à thé) de gingembre frais râpé
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre de cari
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 2.5 ml (½ c. à thé) de poivre
- 1 conserve (354 ml) de lait évaporé Carnation® écrémé (facultatif)

Préparation

1. Piquer tout autour de la courge butternut à l'aide d'une fourchette tout autour (s'assurer de faire des trous partout). La faire cuire au micro-ondes 9 minutes dans un plat allant au micro-ondes. La couper en deux moitiés, la peler, enlever les pépins puis couper en gros morceaux.* Réserver.
2. Peler l'oignon et le couper grossièrement. Réserver.
3. Peler les patates douces et les carottes et les couper en gros morceaux. Réserver.
4. Couper les pommes en gros morceaux de façon à en retirer le cœur, mais en garder la pelure. Réserver.
5. Dans une grande casserole pouvant contenir au moins 4 L, faire revenir l'oignon à feu moyen-élevé dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit translucide et un peu doré.
6. Ajouter les morceaux de courge, de patates douces, de carottes et de pommes dans la casserole, puis le bouillon de poulet. Assurez-vous qu'il y ait du bouillon jusqu'à la hauteur des morceaux de légumes dans votre casserole de façon à obtenir un potage avec une consistance lisse, sans être trop épaisse. (si vous manquez de bouillon, vous pouvez compléter avec de l'eau pour le liquide).
7. Ajouter tous les autres ingrédients dans la casserole: la moutarde de Dijon, le jus de citron, l'ail, les fines herbes, le gingembre, le cari, la poudre d'oignon, le paprika, le sel et le poivre. Faire mijoter le tout à feu moyen durant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que tous les morceaux de légumes et la pomme soient tendres.
8. À la fin de la cuisson, ajouter le contenu de la conserve de lait évaporé dans la casserole si vous voulez obtenir un résultat plus crémeux et plus protéiné. (Si vous êtes intolérant au lactose, cette étape est facultative.)
9. Réduire le contenu du potage en purée lisse à l'aide d'un mélangeur ou d'un pied mélangeur. Ajuster l'assaisonnement du sel et poivre au goût.
10. Tel que démontré sur la photo, vous pouvez garnir d'edamames, de féta, de pacanes et de sirop d'érable au moment de servir.

*Vous pouvez aussi faire cuire votre courge butternut en la séparant en deux moitiés et en la faisant cuire au four à 350 °F (180°C) durant 40 minutes.



Jennifer Lamarche – Nutritionniste Diététiste à Sainte-Catherine | Coordinatrice événementiel
Nutritionniste Diététiste à Sainte-Catherine