



THE J.M. SMUCKER Co

Soupe à la courge Butternut crémeuse

Donne: 10 tasses

Prep Time Cook Time Serves Difficulty

15 mins 40 mins 10 N/A

Ingredients

- 1 c. à table (15 mL) d'huile végétale ou de canola
- 2 oignons, hachés
- 4 gousses d'ail, hachées
- 1/4 c. à thé (1 mL) de flocons de piments forts (facultatif)
- 8 tasses (2 L) de courge Butternut (environ 3 lb/1,4 kg), pelée et coupée en morceaux de ½ po (1,3 cm)
- 8 tasses (2 L) de bouillon de poulet, de légumes ou d'eau
- 1 c. à thé (5 mL) de sel
- 1/4 c. à thé (1 mL) de poivre
- 3/4 tasse (175 mL) de lait évaporé **Carnation®** régulier, 2 % ou sans gras

Lait évaporé partiellement écrémé – 2 % M.G.

Directions

Step 1:

Faire chauffer l'huile dans une grande casserole ou une marmite sur feu moyen. Ajouter l'oignon et l'ail (et les flocons de piments forts, si désirés).

Step 2:

Faire cuire de 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que ce soit tendre et parfumé. Ajouter la courge et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes. Ajouter le bouillon, le sel et le poivre et porter à ébullition. Couvrir la casserole, baisser le feu et laisser mijoter 30 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre.

Step 3:

Réduire la soupe en purée au mélangeur, au robot culinaire ou avec le mélangeur à main. Remettre sur le feu et incorporer le lait évaporé. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Utilisez des courges déjà pelées et coupées pour une préparation simple et rapide.

Images

