



THE J.M. SMUCKER Co

Soupe aux pommes et courges

Donne: 10 tasses

Prep Time Cook Time Serves Difficulty

15 mins 35 mins 10 N/A

Ingredients

- 1 c. à table (15 mL) Canola or Vegetable Oil
- 1 oignon, haché
- 1 gousse d'ail, hachée
- 3 lb (1,5 kg) de courge musquée, pelée et coupée en dés (environ 8 tasses/2 L)
- 1 patate douce, pelée et coupée en dés (environ 1 lb/500 g)
- 2 pommes, pelées, étrognées et coupées en dés
- 4 tasses (1 L) de bouillon de poulet ou de légumes
- 1 c. à table (15 mL) de thym frais haché ou 1 c. à thé/5 ml séché
- 1 c. à table (15 mL) de romarin frais haché ou 1 c. à thé/5 ml séché
- 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 à feu moyen dans une grande casserole. Ajouter les oignons et l'ail et les faire cuire doucement de 2 à 3 minutes ou jusqu'à tendreté.

Step 2:

Ajouter la courge, la patate douce et les pommes. Remuer. Ajouter les 5 prochains ingrédients. Porter à ébullition. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter 30 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit très tendre.

Step 3:

Réduire la soupe en purée. Remettre sur feu doux pendant 5 minutes pour réchauffer la soupe. Incorporer le lait évaporé. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Images

