

Potage à la courge et aux pommes

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 50 minutes

Donne 6 portions



Ingrédients

- 1 courge musquée
- 7 pommes
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 2 oignons jaunes hachés
- 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable
- 2 L (8 tasses) de bouillon de poulet
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- Sel et poivre au goût



Préparation

1. Peler la courge et la couper en deux dans le sens de la longueur. Enlever les graines à l'aide d'une cuillère et couper les deux parties en petits cubes.
2. Peler 6 pommes et les couper en morceaux.
3. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen et faire revenir les oignons. Ajouter les pommes et la courge. Cuire de 5 à 8 minutes à feu moyen.
4. Verser le sirop d'érable dans la casserole et laisser caraméliser légèrement. Ajouter le bouillon, l'ail et l'assaisonnement. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit cuite.
5. Réduire en purée à l'aide d'un pied mélangeur. Rectifier l'assaisonnement.
6. Au moment de servir, couper finement une pomme en lamelles et en garnir les bols avec quelques-unes.

*Double la recette et
congèle le reste dans des
contenants hermétiques
pour avoir un potage vite
fait la prochaine fois!*



Miam! Bon appétit!