

## POTAGE À LA COURGE, AUX POMMES ET AU CARI

Temps de préparation : 15 minutes

Rendement : 8 tasses (2 l) ou environ 25 portions individuelles de 1/3 de tasse (80 ml)

Temps de cuisson : 35 minutes

### Ingrédients :

- 1 c. à soupe (15 ml) de beurre
- 1 oignon, haché
- 3 gousses d'ail, émincées
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre de cari
- 1 courge musquée moyenne ou une grosse courge poivrée, pelée et coupée en dés (environ 6 tasses/1,5 l)
- 2 pommes, pelées, épépinées et coupées en dés
- 2 tasses (500 ml) de bouillon de poulet à teneur réduite en sodium
- 2 tasses (500 ml) de lait, réchauffé
- Sel et poivre, au goût

### Instructions :

1. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen.
2. Ajouter l'oignon et l'ail et les faire revenir pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient attendris.
3. Ajouter la poudre de cari, la courge et les pommes, puis mélanger et faire revenir pendant 2 minutes.
4. Verser le bouillon, couvrir et porter à ébullition.
5. Réduire à feu moyen-doux et laisser mijoter, avec le couvert, pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que la courge et les pommes soient tendres.
6. Utiliser un pied mélangeur dans la casserole, ou transférer le potage une partie à la fois dans un mélangeur; réduire en purée jusqu'à l'obtention d'une texture lisse (remettre dans la casserole, au besoin).
7. Ajouter le lait réchauffé et chauffer le potage à feu moyen en mélangeant jusqu'à ce que de la vapeur s'échappe (ne pas porter le potage à ébullition).
8. Assaisonner au goût en ajoutant jusqu'à 1/2 c. à thé (2 ml) de sel et de poivre.
9. Utiliser la louche pour verser le potage dans les bols à service.



# POTAGE À LA COURGE, AUX POMMES ET AU CARI

Temps de préparation : 15 minutes

Rendement : 8 tasses (2 l) ou environ 25 portions individuelles de 1/3 de tasse (80 ml)

Temps de cuisson : 35 minutes

## Ingrédients :

- 1 c. à soupe (15 ml) de beurre
- 1 oignon, haché
- 3 gousses d'ail, émincées
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre de cari
- 1 courge musquée moyenne ou une grosse courge poivrée, pelée et coupée en dés (environ 6 tasses/1,5 l)
- 2 pommes, pelées, épépinées et coupées en dés
- 2 tasses (500 ml) de bouillon de poulet à teneur réduite en sodium
- 2 tasses (500 ml) de lait, réchauffé
- Sel et poivre, au goût

## Instructions :

1. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen.
2. Ajouter l'oignon et l'ail et les faire revenir pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient attendris.
3. Ajouter la poudre de cari, la courge et les pommes, puis mélanger et faire revenir pendant 2 minutes.
4. Verser le bouillon, couvrir et porter à ébullition.
5. Réduire à feu moyen-doux et laisser mijoter, avec le couvert, pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que la courge et les pommes soient tendres.
6. Utiliser un pied mélangeur dans la casserole, ou transférer le potage une partie à la fois dans un mélangeur; réduire en purée jusqu'à l'obtention d'une texture lisse (remettre dans la casserole, au besoin).
7. Ajouter le lait réchauffé et chauffer le potage à feu moyen en mélangeant jusqu'à ce que de la vapeur s'échappe (ne pas porter le potage à ébullition).
8. Assaisonner au goût en ajoutant jusqu'à 1/2 c. à thé (2 ml) de sel et de poivre.
9. Utiliser la louche pour verser le potage dans les bols à service.