

UN DÉLICIEUX POTAGE À LA COURGE MUSQUÉE

INGRÉDIENTS

- une courge musquée
- 2 oignons
- un poireau
- 2 c. à soupe de beurre
- une pincée de sel et de poivre
- 1/2 c. à thé de noix de muscade en poudre
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de légumes ou de poulet
- 3 c. à soupe de crème 35 % (facultatif)

MATÉRIEL

- une planche à découper
- un couteau
- un économe
- une cuillère
- deux bols

PRÉPARATION

- 1** Dépose la courge musquée sur la planche à découper. Retire la calotte et la base de celle-ci à l'aide du couteau. Pose la courge à plat sur la planche à découper. Épluche-la à l'aide de l'économe.
- 2** Coupe la courge en deux dans le sens de la longueur. Retire les graines de la courge à l'aide de la cuillère.
- 3** Coupe la chair de la courge en dés. Dépose-les dans un grand bol.
- 4** Pèle les oignons. Coupe-les en dés. Dépose les morceaux dans le second bol.
- 5** Coupe les extrémités du poireau, soit le bout de la racine et la partie plus foncée des feuilles. Coupe-le en rondelles. Mets les rondelles dans une passoire et passe-les sous l'eau du robinet. Remue-les pour t'assurer qu'il ne reste plus de traces de terre. Ajoute-les dans le bol avec les oignons.
- 6** Fais fondre le beurre dans la casserole. Ajoutes-y les oignons et les poireaux. Fais-les revenir pendant 5 minutes en les remuant régulièrement.
- 7** Ajoute les cubes de courge aux oignons et aux poireaux. Fais cuire le tout en remuant pendant 2-3 minutes. Ajoute une pincée de sel et de poivre ainsi que la noix de muscade en poudre.
- 8** Ajoute le bouillon de légumes ou de poulet au mélange et laisse cuire le tout pendant une heure à découvert, à feu doux.
- 9** Passe le mélange au mélangeur et ajoutes-y la crème 35 % (facultatif).
- 10** Déguste ton potage à la courge musquée pour faire le plein d'énergie!



Attention!

La peau de la courge musquée est épaisse et ferme. Elle peut être difficile à couper. Au besoin, demande de l'aide à une personne adulte pour la trancher.