

« Cette soupe à la citrouille agrémentée de gingembre et de noix est une spécialité australienne. Cependant la citrouille et les courges, plus largement, sont cuisinées en soupe sur tous les continents : Amérique, Europe, Afrique, Asie. La courge est appréciée par tous ! »

 Accompagné d'un adulte

Gobelets

10

Préparation

30'

Cuisson

30'

Matériel :

Planches à découper, couteaux, économes, marmite, plaque de cuisson, cuillère en bois, poêle, mixeur







LES INGRÉDIENTS

- 1.2kg de citrouille en morceaux
- 3 oignons
- Env 2.5 L de bouillon de poule (à défaut de l'eau)
- Quelques noix de macadamia (ou des cerneaux de noix)
- 3 c à café de gingembre en poudre
- 2 Yaourts naturels
- huile arachide ou huile neutre

LES ÉTAPES

 Étapes : [1] [4] [5] & [7]

1. Dans une poêle, faire dorer les noix, ajouter le gingembre. Réserver de côté. 
 2. Eplucher et émincer les oignons.
 3. Eplucher et couper la citrouille en cubes*.
 4. Dans une cocotte, faire revenir les oignons, les cubes de pomme de terre et de citrouille, environ 5 minutes. 
 5. Verser le bouillon de poule de façon à recouvrir les légumes, couvrir et laisser mijoter 30 minutes. 
 6. Vérifier que les légumes sont cuits.
 7. Mixer la soupe pour obtenir une consistance un peu épaisse. 
 8. Ajouter les yaourts naturels et mélanger à nouveau.
 9. Verser dans des gobelets et parsemer de noix.
- Bonne dégustation !

* Certaines courges, comme le potimarron, ne s'épluchent pas.