THE J.M. SMUCKER Co

Soupe aux courges et patates douces

Prep Time	Cook Time	Serves	Difficulty
15 mins	30 mins	8	N/A

Ingredients

- 1 c. à table (15 mL) d'huile de canola ou végétale
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 c. à table (15 mL) de gingembre frais, haché
- 1/4 c. à table (5 mL) de flocons de piment rouge (facultatif)
- 5 tasses (1,2 L) de courge musquée (environ 2 lb/1 kg), pelée et coupée en morceaux de ½ po (1,3 cm)
- 3 tasses (375 mL) de patates douces, (environ 1 lb/500 g), pelées et coupées en morceaux de ½ po (1,3 cm)
- 1 carotte moyenne, pelée et coupée en morceaux de ½ po (1,3 cm)
- 4 tasses (1 L) de bouillon de poulet, de légumes ou d'eau
- 1 boîte (354 mL) de lait évaporé **Carnation®** régulier, 2 % ou sans gras

  Lait évaporé partiellement écrémé – 2 % M.G.

- sel et poivre au goût

Directions

Step 1:

Faire chauffer l'huile dans une grande casserole ou un faitout à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail, le gingembre et les flocons de piment rouge. Faire cuire à feu doux de 3 à 5 minutes, jusqu'à tendreté et que le mélange soit fragrant.

Step 2:

Ajouter la courge, les patates douces et les carottes et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes. Ajouter le bouillon et porter à ébullition. Couvrir la casserole, baisser le feu et laisser mijoter 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Step 3:

Réduire la soupe en purée au mélangeur, au robot ou à l'aide d'un mélangeur à main. Remettre dans la casserole et sur le feu. Incorporer le lait évaporé Carnation®. Rectifier l'assaisonnement.

Si vous ne savez pas si vos invités sont végétariens ou non, utilisez du bouillon de légumes ou de l'eau dans cette recette.

Faites une plus grande quantité de soupe et faites-la congeler dans des contenants de 2 tasses (500 ml) pour que votre famille puisse savourer de la soupe maison en tout temps.

Images

