

POTAGE À LA COURGE POIVRÉE

Cuisine collective les ricaneuses, Centre d'action bénévole d'Iberville



6 portions

2 c. à soupe	Beurre
3/4 tasse	Oignons hachés
1 1/2 tasse	Carottes hachées
3 tasses	Champignons
3 tasses	Courge poivrée cuite
6 tasses	Bouillon de poulet
1 c. à thé	Basilic
1/8 c. à thé	Thym
1	Feuille de laurier
1/4 c. à thé	Poivre
1/2 c. à thé	Sel
	Lait et crème facultatif

12 portions

4 c. à soupe
1 1/3 tasse
3 tasses
6 tasses
6 tasses
12 tasses
2 c. à thé
1/4 c. à thé
2
1/2 c. à thé
1 c. à thé

24 portions

8 c. à soupe
2 2/3 tasses
6 tasses
12 tasses
12 tasses
24 tasses
4 c. à thé
1/2 c. à thé
4
1 c. à thé
2 c. à thé

Préparation:

- Dans un chaudron, faire risoler les oignons, champignons et carottes.
- Ajouter la courge, les épices et ajouter le bouillon de poulet.
- Apporter le tout à ébullition. Baisser le feu à moyen et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
- Laisser refroidir et passer au mélangeur.
- Ajouter, le lait ou la crème au moment de servir.

Coût par portion: 0.35 \$

Saviez-vous que ...



La **courge poivrée** est ornée de profondes nervures qui compliquent l'épluchage. Pour faciliter l'épluchage cuire au four ou au micro-ondes. La chair jaune orangé assez pâle est fine et peu fibreuse avec un goût de noisette et de poivre. Cette courge est meilleure lorsqu'elle mesure une douzaine de centimètres de haut et de 15 à 20 cm de diamètre. Elle se conserve de 30 à 50 jours.