

Ouest américain

Soupe amérindienne



✂ Pour 6 portions ⌚ Temps de préparation : 15min 🍳 Temps de cuisson : 20 min

Ingrédients

- 2 tasses (500 ml) maïs en grains frais ou surgelé
- 2 tasses (500 ml) haricots verts émincés
- 2 tasses (500 ml) courge musquée, pelée et coupée en dés
- 1 tasse (250 ml) pomme de terre, épluchée et coupée en dés
- 3 tasses (750 ml) eau
- 2 c. table (30 ml) farine
- 2 c. table (30 ml) beurre ramolli
- sel et poivre

Préparation

- 1 Dans une grande casserole, mélanger tous les légumes avec l'eau et porter à ébullition.
- 2 Réduire le feu et mijoter à couvert pendant 15 min ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore croquants
- 3 Dans un petit bol, mélanger la farine et le beurre jusqu'à une consistance homogène.
- 4 À l'aide d'un fouet, incorporer le mélange de farine et de beurre dans la casserole et bien fouetter pour ne pas avoir de grumeaux.
- 5 Augmenter à feu moyen et poursuivre la cuisson tout en remuant pendant 5 min ou jusqu'à ce que la soupe ait épaissi.



Conseil

Vous pouvez préparer la soupe à l'avance; elle se conserve jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.



Une recette idéale
pour vous
réchauffer en
automne !



Recette de l'Explorateur
Éric Courtade