

Soupe de potiron et pommes au curry



✂ Pour 6 portions ⌚ Temps de préparation : 20 min 🍳 Temps de cuisson : 35 min

Ingrédients

- 2 c. table (30 ml) huile végétale
- 1 ½ tasse (375 ml) oignon émincé
- ½ c. thé (2,5 ml) curcuma moulu
- ½ c. thé (2,5 ml) cannelle moulue
- ½ c. thé (2,5 ml) gingembre moulu
- 1 c. thé (5 ml) curry moyen
- 4 tasses (1 litre) pommes jaunes délicieuses, coupées en dés
- 6 tasses (1,5 litre) potiron épluché et coupé en dés
- 2 tasses (500 ml) pommes de terre épluchées et coupées en dés
- 6 tasses (1,5 litre) bouillon de poule
- ⅔ tasse (160 ml) lait, crème fraîche et/ou paprika
- sel et poivre

Préparation

- 1 Chauffer l'huile dans une grande casserole et faire revenir les oignons à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient translucides (environ 3 min).
- 2 Ajouter les épices et cuire 1 min de plus.
- 3 Ajouter ensuite les pommes, le potiron et les pommes de terre. Poursuivre la cuisson 2 autres minutes.
- 4 Verser le bouillon dans la casserole, saler et poivrer. Amener à ébullition, réduire le feu et cuire 30 min.
- 5 Éteindre le feu et ajouter le lait. Passer la soupe au mélangeur jusqu'à ce qu'elle ait une consistance lisse.
- 6 Réchauffer sans faire bouillir.
- 7 Servir avec un filet de crème fraîche ou du paprika.

✌ Conseil

Comme variante pour la garniture, faites dorer 1 tasse (500 ml) de petits dés de pomme verte dans 1 c. table de beurre à feu moyen-vif, ajoutez de l'oignon vert émincé et retirez du feu. Les pommes doivent rester croquantes, ce qui amènera un brin d'acidité et de la texture à cette soupe douce et onctueuse.

« L'Afrique du Sud c'est le monde en un seul pays et cela s'applique aussi à sa cuisine ! »



Recette des Explorateurs
Alain et Sylvaine De la Porte

À table avec Les Grands Explorateurs Tome 1
Edition ULYSSE