



SOUPE ÉPICÉE À LA COURGE BUTTERNUT

Pour 6 personnes • Préparation 10 MIN • Cuisson 55 MIN

INGREDIENTS

- 3 courges butternut
- 1 oignon
- 1 tige de céleri
- 1 carotte
- 5 tasses de bouillon de poulet
- 2 c. à soupe d'huile d'olive +2 supplémentaires au besoin
- 3 c. à soupe de pâte d'harissa
- 1 feuille de laurier
- Thym frais (10 branches)
- Sel
- Poivre

METHOD

1. Couper la courge butternut en cubes d'environ ½ pouce, ainsi que l'oignon, le céleri et la carotte.
2. Dans une casserole, ajouter 2 c. à soupe l'huile d'olive et faire revenir les oignons, le céleri et la carotte jusqu'à ce que les oignons commencent à devenir translucides. Ajouter la pâte d'harissa et mélanger.
3. Ajouter les cubes de courge butternut et faire revenir le tout (au moins 5 minutes). Au besoin, ajouter 2 c. à soupe d'huile d'olive.
4. Ajouter le bouillon de poulet pour recouvrir tous les ingrédients.
5. Ajouter le thym et la feuille de laurier.
6. Faire mijoter le tout pendant au moins 45 minutes jusqu'à ce que la courge soit cuite.
7. Transvider la soupe dans un robot culinaire et réduire la préparation en purée lisse.
8. Goûter à la soupe pour rectifier l'assaisonnement. Si elle n'est pas assez épicée à votre goût, ajouter graduellement une c. à thé de pâte d'harissa ainsi qu'une pincée de sel et de poivre.
9. Garnir de graines de tournesol ou de graines de citrouille. Servir.