

Soupe aux courges et gingembre

Pour 6 portions (ou 8 tasses) soit 2 L

- 2 c. à café (10 ml) d'huile végétale
- 3/4 de tasse d'oignon haché
- 1 c. à soupe (15 ml) de gingembre frais râpé
- 750 g (6 tasses) de courge coupée en dés
- 1 pomme surette, pelée et hachée
- 5 tasses (1,25 L) de bouillon de légumes ou de poulet allégé, non salé
- 2 c. à soupe (25 ml) de jus de citron frais
- Sel et poivre fraîchement moulu, au goût
- 2 c. à table (25 ml) de persil frais haché

1. Chauffer l'huile à feu moyen dans une grande marmite. Ajouter l'oignon et faire revenir 5-7 min, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter le gingembre et faire revenir encore 2 min.
2. Ajouter la courge, la pomme et le bouillon; porter à ébullition; réduire le feu, couvrir et mijoter 25 min ou jusqu'à ce que la courge soit tendre. Retirer du feu.
3. Réduire en purée au robot culinaire pour obtenir un mélange onctueux. Remettre dans la marmite; ajouter le jus de citron, le sel et le poivre, au goût. Réchauffer et servir, garni de persil frais haché.

Information nutritionnelle par portion :

Calories : 103 Kcal (soit 432 kJ)

Matières grasses : 3 g

Matières grasses saturées : moins de 1 g

Cholestérol : 0 mg

Protéines : 3 g

Glucides : 21 g

Fibres alimentaires : 5 g

Sodium : 70 mg

