

## POTAGE DE COURGE À LA BÛCHETTE DE CHÈVRE

<u>Ingrédients</u>	<u>Préparation</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 cuillères à soupe d'huile d'olive</li> <li>• 1 oignon émincé</li> <li>• 3 gousses d'ail hachées</li> <li>• 1 courge butternut moyenne pelée, évidée et coupée en cubes</li> <li>• 2 c. à thé de paprika</li> <li>• 1 c. à thé de cumin</li> <li>• Sel et poivre du moulin</li> <li>• 400 gr. de pulpe de tomate en dés</li> <li>• 1 litre d'eau</li> <li>• 1 cube de bouillon de légumes</li> <li>• 10 cl. de lait écrémé ( plus si nécessaire)</li> <li>• 1 bûchette de chèvre</li> <li>• Persil frais ciselé pour garnir</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dans un faitout, faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir l'oignon et l'ail sur feu moyen-doux en remuant de temps en temps. Au bout de 8-10 minutes, lorsque l'oignon est tendre, ajouter les cubes de courge butternut, le paprika, le cumin, du sel et du poivre et bien mélanger. Laisser cuire pendant environ 7 minutes puis ajouter la pulpe de tomate et mélanger à nouveau.</li> <li>2. Verser l'eau, le cube de bouillon et porter le tout à ébullition puis laisser cuire sur feu doux pendant environ 35 minutes.</li> <li>3. Éteindre le feu, et mixer à l'aide d'un mixeur-plongeur. Ajouter le lait et mélanger. Si la soupe est trop épaisse, ajouter un peu de lait (ou d'eau) jusqu'à atteindre la consistance désirée. Ajuster l'assaisonnement et servir la soupe.</li> <li>4. Déposer dans chaque bol une rondelle de bûche de chèvre et garnir de persil frais. Le chèvre va fondre dans la soupe et lui donner son goût si particulier</li> </ol>

Source : <http://www.fromagerielamaisongrise.com/#recettes/potage-de-courge-a-la-buchette-de-chèvre>

Notre mission est de promouvoir l'autonomie alimentaire et les saines habitudes de vie par l'entremise d'ateliers de cuisine collective. Vous pouvez devenir membre à tout moment et c'est gratuit! - 819 832-1176 / [info@cchsf.ca](mailto:info@cchsf.ca)