

# SOUPE DE COURGE DE KATHARINA

FRECHE  
FREUNDE

Suisse



Les premières feuilles tombent, les jours se rafraîchissent lentement et ces géants orange brillent de tous feux. La saison des soupes est de retour. C'est le moment de préparer une soupe de courge simple et chaude: C'est l'automne! Cette recette simple de soupe de courge n'utilise que 4 ingrédients et peut être préparée en un temps record. Tu gagnes ainsi du temps pour jouer et faire des câlins en famille.

## ASTUCE AUDACIEUSE

### De plus petites portions

Ça te fatigue d'avance de devoir éplucher et couper des légumes pour chaque repas? Aucun problème – prépare une grande marmite et congèle le reste en petites portions.

## PRÉPARATION

Temps de préparation: 25 min. | Temps de cuisson: 20 min. | Temps total: 45 min.

### Étape 1

Coupe les carottes, la courge (potimarron) et l'oignon en cubes.

### Étape 2

Fais cuire tous les ingrédients dans le bouillon jusqu'à ce qu'ils soient tendres, puis réduis-les en fine purée. Et voilà, la soupe est prête. Plus tu utilises de bouillon, plus la soupe sera liquide.

## INGRÉDIENTS

(4 portions)

- 1 courge (potimarron)
- 6 carottes
- 1 oignon
- 1 L de bouillon de légumes



## SOUPE DE COURGE – LÉGUMES LOCAUX

La courge de Katharina n'est pas une plante exigeante. En Suisse, on récolte la courge et ses amis en nombre avant les premières gelées. Pendant la haute saison de septembre à novembre, on trouve des courges sur tous les étals. Elles sont faciles à stocker (et peuvent être conservées pendant quelques semaines à une température maximale de 15 degrés). Et grâce à sa teneur élevée en potassium, sodium, vitamine A et en acide silicique, la courge est un légume de base sain qui contribue à une alimentation équilibrée.

## ASTUCES AUDACIEUSES POUR TA SOUPE DE COURGE

Une savoureuse tranche de pain rendra la dégustation de cette soupe encore plus audacieuse. Pour les jeunes enfants, nous recommandons d'épaissir la soupe. Il suffit d'ajouter moins de bouillon de légumes. Une soupe légèrement plus épaisse est plus facile à manger à la cuillère. Si tu es un fin gourmet, tu peux affiner la soupe avec des graines de courge et quelques gouttes d'huile de pépins de courge.