



L'AVENUE DU
MONT—ROYAL



mont-royal.net

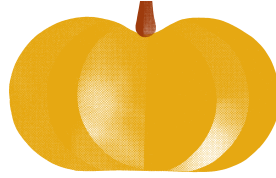
 **Desjardins**
présente

SOUPE DE COURGE PARFUMÉE À L'INDIENNE

—
Recette de Caroline Dumas

—
Soupesoup
844, Mont-Royal Est

L'AVENUE GOURMANDE



— Ingrédients pour 8 personnes

- 2 c. à soupe de beurre ou d'huile d'olive
- 1 oignon rouge haché finement
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 piment épépiné et haché
- 8 feuilles de cari ou 2 c. à soupe de cari
- 1 c. à soupe de graines de moutarde + 1 de graines de fenouil
- 1 bouquet de coriandre, tiges hachées et feuilles entières
- 4 tasses de courge (musquée,) en morceaux
- 1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates en dés
- 250 ml (1 tasse) de lait de coco
- 2 c. à soupe de sucre de canne
- Jus de 2 limes
- 2 c. à soupe de sauce de poisson Nuoc Mam
- 1 casseau de tomates cerise coupées en deux

— Préparation

- Chauffer le beurre dans une casserole à feu modéré. Faire revenir l'oignon, l'ail, le piment, le cari, les épices et les tiges de coriandre (réserver les feuilles) environ 7 minutes.
- Ajouter la courge, la tomate et le lait de coco. Poursuivre la cuisson sans bouillir, jusqu'à ce que la courge soit cuite.
- Incorporer le sucre, le jus de lime, la sauce de poisson si désiré, et les tomates cerises. Poursuivre la cuisson 5 min.
- Servir la soupe garnie de feuilles de coriandre.