La soupe
cette potion magique

été · automne · hiver · printemps

La soupe de chou chinois
et butternut

Préparation

Couper la base du chou chinois, défaire ses feuilles, les laver et les détailler en tronçons. Laver et éplucher la courge butternut. La couper en gros cubes.
Peler, laver et émincer les échalotes (ou l'oignon) et l'ail.
Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive. Y faire revenir les échalotes et l'ail ; ajouter le reste des légumes.
Ajouter l'eau (le chou chinois va restituer de l'eau à la cuisson). Cuire 20 à 25 minutes (piquer la courge avec une pointe de couteau pour vérifier la cuisson).
Ajouter les épices. Mixer finement. Ajuster la consistance si besoin. Décorer de coriandre finement ciselée.

Astuces :
- La demi-courge restante peut être cuite en même temps que des pommes de terre pour préparer une purée mixte.
- Le curcuma et le gingembre en poudre peuvent être remplacés par des morceaux de curcuma et gingembre frais ; on y gagne en saveurs.

Adapté de www.delizioso.fr

Ingrédients
pour 4 personnes

- 1 chou chinois
- 2 échalotes ou 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- ½ courge butternut
- ½ litre d'eau
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 cuillère à soupe de coriandre fraîche pour décorer (facultatif)
- Poivre selon goût

Procurez-vous vos légumes chez les producteurs locaux:
www.Hainaut-terredegouts.be

Province de Hainaut · Observatoire de la Santé · HD Hainaut Développement

observatoiresante.hainaut.be - hainaut-developpement.be

Editrices responsables: Helen Barthe-Batsalle - Observatoire de la Santé du Hainaut - Rue de Saint-Antoine 1, 7021 Mons - Nathalie QUEVY, Province de Hainaut - Hainaut Développement, boulevard Initialis 22 - 7000 MONS - crédit photo: Shutterstock