

SOUPE À LA COURGE

Ingrédients

- 2 oignons, coupés en morceaux
- 1 cuillerée à table d'huile d'olive
- 1 courge musquée, pelée, épépinée et coupée en morceaux
- 1 grosse patate douce, pelée et coupée en morceaux
- 3 carottes, pelées et coupées en morceaux
- 4 gousses d'ail
- 4 tasses de bouillon de poulet
- 1 tasse de crème fraîche¹
- 4 cuillerées à soupe de beurre
- sel et poivre

Faire sauter l'oignon dans l'huile, ajouter les autres légumes et faire cuire à feu vif 15 minutes en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. Ajouter l'ail, saler et poivrer. Y verser le bouillon, et faire cuire à feu assez vif pendant 35 à 45 minutes jusqu'à ce que tous les légumes soient cuits. Sortir du feu. Incorporer le beurre et la crème, et réduire en purée à l'aide d'un mélangeur. Pour 8 personnes.

ACTIVITÉS

1. Faites cuire les différentes qualités de courge que vous trouvez au supermarché pour une dégustation afin de déterminer quelle sorte de courge vous préféreriez dans la soupe.
2. Imaginez le menu complet d'un repas qui commence avec la soupe à la courge.
3. Imaginez plusieurs façons de servir cette soupe?
4. Cherchez sur Internet d'autres recettes pour la soupe à la courge. Quelles différences y a-t-il dans les ingrédients? Dans les méthodes de préparation? Dans les quantités?
5. Faites une expérience avec chaque légume pour déterminer le meilleur temps de cuisson. Coupez des morceaux de taille égale de courge, de patate douce, de carotte et d'oignon. Faites cuire chaque légume individuellement à la même température en bien mesurant le temps pour déterminer combien de temps il faut les faire cuire pour qu'ils soient bien cuits. Lequel est le plus juteux? Le plus difficile à cuire? Lequel décolore le plus? Lequel déforme le plus en cuisant?



Notes

¹ La crème fraîche est une crème complète dont on n'a pas enlevé les bactéries qui la font épaissir. Si on la trouve difficilement aux États-Unis, vous pouvez faire un substitut en mélangeant des parts égales de crème fleurette et de crème sure à la température ambiante. Réfrigérez avant d'utiliser.