

# POTAGE DE POTIMARRON AU CURRY



## INGRÉDIENTS

- 1 potimarron
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 cuill. s. d'huile d'olive ou de beurre\*
- 1 cuill. s. de curry parfumé
- ¼ l. de bouillon
- 20 cl de lait de coco
- ¼ cuill. c. de sel
- 3 tours de poivrier

## TIMING

prépa : 10 minutes  
cuisson : 20 minutes

## MATÉRIEL

mixeur-plongeur ou blender  
(p. 120)



Dans les recettes, j'indique en couleur les aliments qui demandent une préparation.

Lavez le

### **potimarron.**

Coupez-le en

deux. Videz-le de ses graines, à l'aide d'une cuiller. Taillez-le en dés. Pelez et hachez l'**oignon** et l'**ail**.

**1.** T-20 minutes. Dans une casserole de capacité de 2 litres, faites suer l'oignon dans la matière grasse et le curry, à feu moyen, pendant 5 minutes.

**2.** T-15' : Ajoutez l'ail, les dés de potimarron, le lait de coco et le bouillon. Salez et poivrez. Laissez cuire 15 minutes à partir du premier bouillon, à feu moyen et à semi-couvert\*.

**3.** T0. Moulinez.

**Bouillon.** Utilisez votre propre Bouillon de Légumes (p. 46) ou du « Bouillon de Volaille Maison\* », confectionné une fois par semaine ou par mois et surgelé en petites portions selon le planning du jour P détaillé dans « Je Débute en Cuisine Nature ». En dépannage, employez le substitut nature : diluez une demi-cuiller à soupe de poudre de légumes bio dans trois quarts de litre d'eau. Prohibez les cubes de bouillon de viande ou de poule.