



4 portions

Préparation 10 min / Cuisson 1 h 10 min

80 calories par portion

Ingrédients

1/2	courge musquée	500 g
1	poireaux, parties blanches et vert-pâle seulement	300 g
1 gousse	ail, émincé	
1 c.à soupe	beurre non salé	14 g
3 tasses	bouillon de poulet	750 mL
	sel au goût	
	poivre au goût	

Avant de commencer

Un mélangeur ou robot culinaire vous sera très utile pour réduire la soupe en purée.

Méthode

1. Préchauffer le four à 190°C/375°F.
2. Couper la courge en deux sur la longueur, enlever et mettre de côté les graines. Placer les demi-courges sur une plaque, côté coupé vers le bas, et cuire environ 45-50 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres. En alternative, cuire chaque demie séparément au four micro-ondes: Déposer dans un bol, recouvrir d'une pellicule de plastique en découvrant une des extrémités, et cuire à intensité élevée environ 8 min par demi-courge. Laisser tiédir, découper la chair en cubes de 1,5 cm et réserver.
3. Nettoyer les graines en enlevant les filaments, assécher avec du papier absorbant, les disposer sur une plaque ou plat allant au four, ajouter l'huile et le sel, mélanger. Cuire jusqu'à ce que dorées environ 20 min, en brassant de temps à autre.
4. Pendant ce temps, préparer le poireau. Jeter la partie vert-foncé et

Tableau de Valeur Nutritive

Valeur nutritive	
pour 1 portion (300g)	
Teneur	% VQ*
Calories 80	
Lipides 2.5 g	3 %
saturés 1.5 g	7 %
+ trans 0.1 g	
Cholestérol 5 mg	
Sodium 500 mg	21 %
Glucides 16 g	5 %
Fibres 2 g	9 %
Sucres 2 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A	130 %
Vitamine C	30 %
Calcium	6 %
Fer	8 %

* VQ = valeur quotidienne

Portions du Guide alimentaire canadien

1 portion de cette recette équivaut à:

- **Légumes et fruits:** 1¾ portion
- **Produits céréaliers:** 0 portion
- **Lait et substituts:** 0 portion
- **Viandes et substituts:** 0 portion

Allégations

Sans :

Sucre ajouté

Faible en :

Gras

Source de :

Acide pantothénique, Calcium, Fer, Fibres, Folacine, Niacine, Vitamine B1, Vitamine B6

Bonne source de :

Magnésium, Manganèse, Potassium, Vitamine C, Vitamine E

Excellente source de :

Vitamine A

trancher finement les parties blanches et vert-pâle. Émincer l'ail.

5. Chauffer le beurre dans une casserole à feu moyen. Y faire revenir le poireau et l'ail 4-5 min jusqu'à ce que translucide. Ajouter les cubes de courge et cuire 2-3 min en remuant. Ajouter le bouillon. Porter à ébullition, baisser le feu et mijoter environ 20 min à découvert. Réduire en purée au robot. Vérifier l'assaisonnement.
6. Verser le potage dans des bols, parsemer de graines grillées et servir.

Observations

Le potage se conserve 7 jours au réfrigérateur; jusqu'à 4 mois au congélateur. Les graines grillées se conservent 3 semaines à la température de la pièce.