

Soupe crémeuse à la citrouille et au gingembre



Par temps froid, rien de mieux qu'une délicieuse soupe ! Nous allons partager avec vous une recette savoureuse à préparer pendant la saison des pluies la plus froide.

Ingrédients

- 500 g de potiron, pelé et coupé en dés ;
- 1 oignon moyen, haché ;
- 2 gousses d'ail, hachées ;
- 1 petit morceau de gingembre frais, pelé et haché ;
- 3 tasses de bouillon de légumes (ou d'eau) ;
- 1 tasse de lait de coco ;
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ;
- Sel et poivre au goût ;
- Graines de citrouille rôties pour la garniture (facultatif).

Préparer la soupe

Sauter les aromates Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon haché, l'ail et le gingembre. Faire revenir jusqu'à ce que l'oignon soit translucide et parfumé.

Cuisson de la citrouille Ajoutez les cubes de citrouille dans la poêle et faites-les revenir pendant quelques minutes, en remuant de temps en temps.

Ajout du bouillon et cuisson Versez le bouillon de légumes (ou l'eau) dans la casserole en recouvrant les ingrédients. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût. Portez la soupe à ébullition, puis réduisez le feu à moyen-doux. Cuire jusqu'à ce que la courge soit tendre et facile à écraser avec une fourchette.

Crème de potiron À l'aide d'un mélangeur ou d'un batteur à main, mixez la soupe jusqu'à ce qu'elle soit lisse.

Ajout du lait de coco Remettez la soupe dans la casserole et ajoutez le lait de coco. Mélangez bien jusqu'à ce que tout soit incorporé et que la soupe soit à nouveau chaude.

Ajuster la saveur Goûtez et ajustez l'assaisonnement, en ajoutant plus de sel, de poivre ou de gingembre si nécessaire.

Il est temps de servir

Servez la soupe chaude dans des bols individuels.

Si vous le souhaitez, garnissez de graines de citrouille grillées pour une touche croustillante.

Cette soupe à la citrouille et au gingembre est parfaite pour réchauffer et réconforter les jours de pluie. La saveur douce du potiron associée à la note épicée du gingembre crée un plat délicieusement équilibré. À déguster avec du pain frais ou du pain grillé pour un repas convivial.

Recette vidéo



[CLIQUEZ ICI POUR LIRE CET ARTICLE COMPLET](#)

[**https://tastyculinaryjourney.info**](https://tastyculinaryjourney.info)