



Recette : Soupe-repas indienne à la courge et aux légumes

sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine),
hypotoxique et végétalien.

Par : Caroline Roy

PORTIONS : 8

PRÉPARATION : 40 MINUTES

CUISSON : 30 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon jaune, haché finement
- 2 gousses d'ail, pressées ou émincées
- 3 branches de céleri avec les feuilles, hachées finement
- 3 carottes moyennes, coupées en rondelles
- 1 poivron rouge, haché
- 560 g (4 tasses) de courge musquée, pelée et coupée en petits cubes
- 3,5 ml (3/4 c. à thé) de curcuma moulu
- 3,5 ml (3/4 c. à thé) de cumin moulu
- 3,5 ml (3/4 c. à thé) de poudre de cari
- 1 ml (1/4 c. à thé) de cannelle moulue
- 2 pincées de piment de Cayenne
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais, râpé
- 100 g (2 tasses) de feuilles de chou *kale*, hachées finement
- 1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates en dés
- 1 boîte de 400 ml (14 oz) de lait de coco
- 750 ml (3 tasses) de bouillon de légumes
- 2,5 ml (1 c. à thé) de sel de mer
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de poivre
- 1 boîte de 540 ml (18 oz) de fèves rouges en conserves, rincées et égouttées
- 45 ml (3 c. à soupe) de coriandre fraîche, ciselée

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile. Ajouter l'oignon, l'ail, le céleri, les carottes et le poivron. Cuire à feu doux environ 5 minutes, en remuant fréquemment.
2. Ajouter ensuite les cubes de courge et poursuivre la cuisson 5 minutes supplémentaires, toujours en remuant fréquemment.



Relevée à point et hautement colorée, cette soupe comblera tous les appétits!

3. Ajouter les épices et le gingembre en cuisant 2 minutes supplémentaires (cette étape permet de rehausser toute la saveur des épices).
4. Ajouter le chou *kale*, les tomates en dés, le lait de coco, le bouillon de légumes, le sel et le poivre. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter pendant 20 minutes à feu doux ou jusqu'à ce que les cubes de courge soient tendres. Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les fèves rouges et la coriandre. Rectifier l'assaisonnement au goût et servir.