

Roasted Butternut Squash Soup

Pour le four :

- 1 carotte, pelée, épépinée et coupée en dés
- 1 pomme Granny Smith, carottes et coupées en dés
- 1 grande courge butternut, coupée en deux à la verticale et ensemencée
- 2 gousses d'ail émincées
- huile d'olive
- sel
- poivre
- 1/2 cuillère à café de poudre de curry

Pour la marmite :

- beurre
- 6 échalotes (taille moyenne – pas ceux qui sont très grand)
- 2 brins de thym frais haché finement
- 6 tasses de bouillon de poulet à faible teneur en sel
- 4 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à café de gingembre frais haché
- 1/4 cuillère à café cumin

Juste avant de servir – à mettre dans chaque bol :

- pignons de pin
- oignons verts
- Facultatif: crème épaisse, lait de coco

Directions

1. Préchauffer le four à 220 ° C et mettre du papier cuisson sur un grand plat à four. Vous pouvez utiliser deux plats si nécessaire.
2. Core et peler la pomme granny smith et la carotte. Hacher tous les deux en gros morceaux puis arroser d'huile d'olive et mélanger avec du sel, du poivre, de l'ail frais haché et le poudre de curry. Étaler sur le papier cuisson.
3. Couper la courge butternut en deux (d'une façon verticale), arroser d'huile d'olive et répartir uniformément avec les doigts. Saupoudrer de sel, de poivre, de l'ail frais haché et du poudre de curry, puis retourner la face vers le bas sur le papier cuisson en une seule couche avec la carotte et la pomme.
4. Cuire au four jusqu'à tendreté, environ 40-50 minutes. À mi-cuisson, tourner tous les morceaux de pomme et de carotte. Si vous utilisez deux plats à four, alterner les endroits de la poêle à ce moment pour cuire uniformément.
5. Hacher finement 2 brins de thym frais, et hacher les six échalotes.
6. Faire fondre le beurre dans une marmite à feu moyen. Cuire les 6 échalotes et le thym frais jusqu'à ce que les échalotes soient translucides, environ 3-4 minutes.
7. Ramasser la chair de la courge et mettre dans la marmite. Ajouter la carotte, la pomme, le bouillon de poulet, 4 cuillères à soupe de miel, 1/4 cuillère à café de cumin et 1 cuillère à café de gingembre frais haché.
8. Laisser mijoter pendant environ 10 minutes, puis retirer du feu. Purifier la soupe en utilisant un mélangeur à immersion et assaisonner avec du sel et du poivre au goût.
9. (Facultatif: Ajouter 1 tasse de crème ou de lait de coco, si vous le désirez. Pour une soupe plus épaisse, vous pouvez également la cuire avec des pommes de terre pelées.)
10. Garnir de ciboulette fraîchement hachée et de petits pignons brièvement rôtis.