



RECETTE



POTAGE DE NAVET AUX POMMES ET AU CURCUMA

PORTIONS
4

CUISSON
30 minutes

Si vous menez un sondage autour de vous, le navet compte rarement parmi les légumes préférés ! Dommage, car il est vraiment économique. Et si vous lui trouviez des compagnons de route parfaits — la pomme et le curcuma — pour composer un doux potage légèrement sucré et épicé ?

INGRÉDIENTS

*Note : les ingrédients marqués d'une * se retrouvent aux Halles Fleur de Lys.*

- 3 tasses** de navet, pelé et taillé en cubes*
 - 2 tasses** de pommes, râpées (aspergées de jus de citron)*
 - 1 gros oignon**, haché finement*
 - 1 gousse d'ail**, hachée finement
 - 1 c. à thé** de curcuma moulu*
 - 5 tasses** de bouillon de poulet*
 - ½ tasse** de yogourt grec nature
 - 1 c. à soupe** de beurre
 - 1 c. à soupe** d'huile d'olive*
 - ¼ tasse** de graines de citrouille*
 - 1 c. à thé** de paprika fumé*
- Sel, poivre frais moulu, au goût

INSTRUCTIONS

- 1** Dans une grande casserole, faire fondre le beurre, puis faire revenir l'oignon, l'ail et le navet à feu moyen jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides.
- 2** Incorporer le bouillon, les pommes et le curcuma.
- 3** Porter à ébullition, puis réduire à feu doux. Laisser mijoter 25 minutes.
- 4** Mélanger les graines de citrouille, le paprika fumé et l'huile d'olive.
- 5** Dans une petite poêle, faire dorer les graines de citrouille pendant quelques minutes.
- 6** Passer la soupe au mélangeur pour la réduire en une purée lisse.
- 7** Au moment de servir, déposer une cuiller à soupe de yogourt grec au centre de chaque bol.
- 8** Garnir de graines de citrouille rôties au paprika fumé.