

Préparation

Soupe à la courge spaghetti



Profil nutritionnel par personne:

3 g lipides
17 g protéines
25 g glucides
504 kJ (120 kcal)



env. 45min



4 personnes

- 5 dl de **bouillon de légumes**
- 1 cm de **gingembre frais**, en lamelles
- 2 tiges de **citronnelle**, écrasées, en morceaux
- 3 **capsules de cardamome**, grossièrement écrasées
- 500 g de **courge** (p. ex. Courge spaghetti), en 3 tranches

bouillon de légumes (évent.)

1 cc d' **huile**

- 1 **oignon en botte** avec les fanes, en rouelles biseautées
- 100 g de **petits champignons de Paris**, en quartiers
- 300 g de **filets de poisson** (p. ex. sandre, truite; voir «Suggestion»), en lanières biseautées d'env. 2 cm de large
- 0.25 cc de **sel**
- un peu de **poivre** du moulin
- 0.5 cc de **gingembre frais**, finement haché
- quelques **feuilles de coriandre** pour le décor

Comment c'est fait:

1. Porter à ébullition le bouillon avec le gingembre, la citronnelle et la cardamome. Ajouter la courge, baisser la chaleur, laisser cuire doucement env. 20 minutes. Retirer la courge, laisser refroidir. Mettre la pulpe de courge dans un bol et la démêler avec une fourchette.
2. Filtrer le liquide de cuisson et compléter à 1 litre avec du bouillon de légumes.
3. Chauffer l'huile. Faire revenir l'oignon, ajouter les champignons, laisser mijoter un court instant. Ajouter le litre de bouillon, porter à ébullition, baisser la chaleur, laisser cuire doucement la soupe env. 10 minutes. Ajouter la pulpe de courge et le poisson, pocher env. 10 minutes. Assaisonner la soupe, dresser dans des tasses chaudes, décorer.

Suggestion:

remplacer le poisson par des blancs de poulet taillés en lanières d'env. 1 cm.

Servir avec:

pain ou chips à la crevette.

Peut se préparer à l'avance:

soupe 1 jour avant, garder à couvert au réfrigérateur.