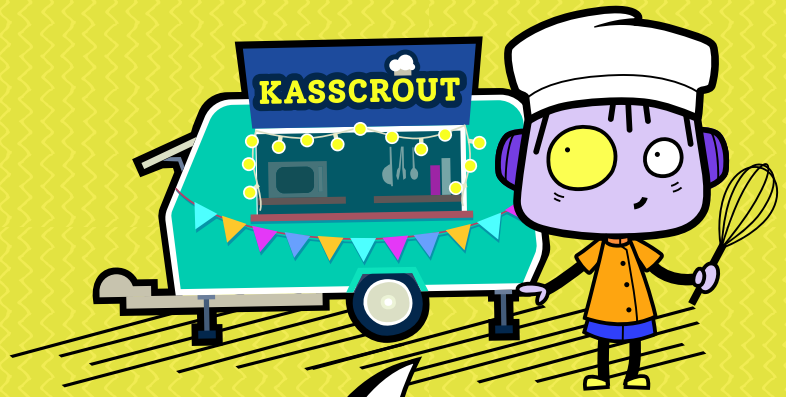


FICHE RECETTE → CRÈME DE COURGE AU MIEL GRATINÉE



Ta recette est savoureuse?
On veut la voir!
Demande à tes parents de publier
une photo de ton plat sur les
réseaux sociaux avec le mot clé
#KasscroutUPA

Donne 4 portions



Préparation 15 minutes | Cuisson 20 minutes

Ingrédients :



- 1 courge musquée (ou encore butternut, poivrée, ou citrouille), pelée, épépinée et coupée en dés de 2 cm (environ 2½ tasses)
- 1 oignon, haché grossièrement

- Beurre
- 3 tasses (750 ml) de bouillon de poulet
- ½ tasse (125 ml) de crème 35 % M.G.
- 1 c. à soupe (15 ml) de miel
- 1 tasse (250 ml) de fromage râpé

Méthode :



1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
2. Dans une grande casserole, avec du beurre, faire suer la courge et l'oignon pendant quelques minutes.
3. Ajouter le bouillon de poulet.
4. Couvrir et cuire à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

5. Réduire en purée lisse avec un mélangeur en ajoutant le miel et la crème.
6. Verser le potage dans des ramequins ou des petits plats allant au four.
7. Répartir le fromage sur le potage dans les ramequins.
8. Gratiner au four jusqu'à ce que le fromage soit légèrement coloré.

Lexique :



Épépiner

Retirer les pépins d'un fruit. Les techniques varient grandement d'un fruit à l'autre. On procède par exemple avec le bout d'une cuillère à soupe pour racler les pépins d'un demi-concombre coupé sur la longueur, tandis qu'on utilise un couteau d'office pour retirer les pépins d'un quartier de pomme.

Faire suer

Méthode de cuisson qui consiste à cuire des légumes (le terme est surtout utilisé pour les oignons, les poireaux et les champignons) à feu doux avec un peu de matière grasse. Cette opération réduit leur concentration en eau par évaporation et libère doucement leurs sucs dans le corps gras. Les légumes ne doivent pas être colorés par cette cuisson.

Ramequin

Petit récipient individuel qui supporte la cuisson.