

## Potage à la courge butternut, curry et gingembre [Josée di Stasio]



“ Voici une recette retrouvée dans le premier livre de Josée di Stasio, une néo-qubécoise d'origine italienne, 'à la di Stasio', publié en 2004 aux éditions Flammarion Québec. Les 'tites modifications apportées... j'ai utilisé de l'huile d'olive au lieu du beurre pour faire fondre les oignons à la place des échalotes, de l'eau au lieu du bouillon de poulet et j'ai ajouté des cristaux d'huile essentielle de gingembre au yaourt et des graines germées. Le curry fait maison m'a été donné par une copine. Il est nettement plus fort que celui retrouvé sur le marché. J'ai dû réduire la dose de moitié. Verdict... à refaire incontestablement! ”

### Les Ingrédients :

(Pour 4 à 6 personnes) :

- 1 kg de courge [butternut](#) (synonyme : [doubeyre](#))
- 4 gousses d'[ail](#)
- 45 ml d'huile d'olive (pour le badigeon)
- 6 [échalotes](#) (ou 2 petits [oignons](#))
- 3 c. à soupe de beurre (ou huile d'olive)
- 2 c. à soupe de gingembre haché
- ½ à 2 c. à thé de curry
- 1 litre de bouillon de volaille (ou d'eau)
- Yaourt nature (ou fromage blanc)
- Sel et poivre
- [Cristaux d'huiles essentielles de gingembre](#) ([Florisens](#))
- Graines germées de luzerne (ou d'alfalfa)

### Les Étapes :

Coupez la courge butternut en deux. Épépinez-la. Conservez les graines pour en faire des [graines de courges séchées au sel](#).

Badigeonnez d'huile d'olive, la chair des deux moitiés de courge et les gousses d'ail en chemise (non épluchées). Déposez les gousses d'ail sur une plaque de cuisson puis couvrez-les des deux moitiés de courge.

Enfournez dans un four préchauffé à 180°C et faites cuire 45 minutes ou jusqu'à ce que la chair de courge soit tendre.

Laissez tiédir une dizaine de minutes. Prélevez la chair de la courge et des gousses d'ail. Réservez.

Faites fondre les oignons émincés dans le beurre (ou l'huile d'olive) pendant environ 10 minutes. Ajoutez le gingembre et le curry et poursuivez la cuisson pendant 1 minute en mélangeant constamment.

Ajoutez la chair de la courge et des gousses d'ail. Mouillez du bouillon de poulet (ici d'eau). Amenez à ébullition et laissez mijoter 10 minutes après avoir réduit le feu. Mixez et rectifiez l'assaisonnement. Réchauffez. Servez avec une cuillère de yaourt ou de fromage blanc, quelques graines germées et quelques [cristaux d'huiles essentielles de gingembre](#) ([Florisens](#)).

Une soupe fort réconfortante...

## Et Que Dire De Plus ?

- Remplacer la courge [butternut](#) (ou [doubeyre](#)) par toutes courges de la famille des courges musquées (*Cucurbita moschata*) : [sucrine de \(du\) Berry](#), [longue de Nice](#), [courge musquée de Provence](#)...
- [Cristaux d'huiles essentielles de gingembre](#) (Florisens).
- Conservez les graines de courges pour en faire des [graines de courge séchées au sel](#)... super pour l'apéro!
- Plus de 200 recettes conviviales et faciles à réaliser d'une néo-qubécoise d'origine italienne... un MUST!!! En plus, des recettes riches en légumes et en fruits... Que demander de mieux! [A La Di Stasio, Flammarion Québec, Octobre 2004](#).

---

© Les Papilles Estomaquées... 2013

<http://papillesestomaquees.fr/potage-a-la-courge-musquee-curry-et-gingembre-josee-di-stasio/>

---