

# Recette de soupe aux citrouilles

Nutriments pour  
les plantes

Aider toutes les petites  
pousses... à bien

pousser!



# Soupe aux citrouilles



L'ingrédient le plus important dans cette recette - et dans chaque recette - sont les nutriments végétaux. Une pincée de potassium, une pincée d'azote et une pincée de phosphore ont fait pousser les grains pour la farine de ces biscuits. Tirés de la nature, les nutriments végétaux nous aident tous à grandir en meilleure santé et à vivre plus longtemps, car ils ajoutent de la nutrition aux aliments que nous aimons.

Pour en savoir plus sur la façon dont les nutriments végétaux nourrissent le monde, en commençant par votre famille, visitez [www.nutrientsforlife.ca](http://www.nutrientsforlife.ca)

## Ingrédients Nécessaires

- N,P,K pour faire pousser les citrouilles
- 1 (2 lb) citrouille, coupée en deux et graines enlevées et conservées
- 1 cuillère à café de sel et 1/4 cuillère à café plus une pincée de poivre noir frais moulu
- 3 cuillère à cafés d'huile d'olive
- 2 cuillère à cafés de cannelle moulue
- 1 cuillère à café de piment de la Jamaïque moulu
- 3/4 de tasse d'oignon haché, 1/2 tasse de carottes hachées - 1/4 de tasse de céleri haché
- 2 cuillère à cafés de gingembre émincé et 1 cuillère à soupe d'ail émincé
- 3 1/2 tasses de bouillon de légumes
- 3 cuillère à cafés d'huile de graines de citrouille
- 15 à 20 petites feuilles de sauge, frites.

## Directions

- Préchauffer le four à 400 degrés F (200 degrés C)
- Placer la citrouille côté coupé vers le haut sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin
- Assaisonner avec 1 cuillère à thé de sel et 1 pincée de poivre. Inverser le côté coupé vers le bas et arroser de 1 cuillère à café à thé de l'huile d'olive. Placer au four et rôtir jusqu'à ce que la peau soit dorée et la citrouille tendre, 50 à 60 minutes.
- Étalez les graines de citrouille sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium. Arroser d'huile d'olive et saupoudrer de sel. Cuire au four avec le potiron pendant les 15 dernières minutes de cuisson, en remuant une fois pour éviter qu'il ne colle.
- Retirer la citrouille et les graines du four et laisser refroidir.
- Une fois assez froid pour être manipulé, utilisez une cuillère pour retirer la chair de citrouille de sa peau et mettre la citrouille de côté jusqu'au moment de l'utiliser. Jeter la peau. Réserver les graines pour la décoration.
- Mettre une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter les 2 cuillères à soupe restantes d'huile d'olive et, lorsqu'elle est chaude, ajouter la cannelle et le piment de la Jamaïque et
- Cuire, en remuant constamment, pendant une minute. Ajouter les oignons, les carottes, le céleri et le gingembre dans la poêle. Faire sauter, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement caramélisés, de 3 à 4 minutes. Ajouter l'ail, la citrouille réservée et le bouillon de légumes dans la poêle. Porter à ébullition, réduire à ébullition et cuire la soupe pendant 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Retirer la soupe du feu et mélanger avec un mélangeur à immersion jusqu'à consistance lisse. Assaisonner avec les 1,2 c. sel et pincée de poivre.
- Pour servir, versez 1 tasse de soupe dans chacun des 6 bols à soupe réchauffés.
- Verser 2 cuillères à café d'huile de graines de citrouille dans le bol et garnir de 2 ou 3 feuilles de sauge frites et de graines de citrouille.

NUTRIENTS  
FOR LIFE



NUTRIMENTS  
POUR LA VIE