



Recette : *Soupe courge et crevettes*

sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Caroline Roy

PORTIONS : 6

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 40 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon haché finement
- 4 branches de céleri avec les feuilles, hachées finement
- 2 gousses d'ail émincées
- 900 g (6 tasses) de courge butternut, pelée et coupée en petits cubes
- 3,5 ml (3/4 c. à thé) de curcuma
- 3,5 ml (3/4 c. à thé) de cumin
- 5 ml (1 c. à thé) de sel de mer
- Poivre au goût
- 500 g (2 tasses) de bouillon de poulet
- 2 boîtes de 796 ml (28 oz) de tomates en dés
- 500 ml (2 tasses) de crevettes moyennes cuites, décortiquées et déveinées
- Coriandre fraîche

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile. Ajouter l'oignon, le céleri et l'ail. Cuire à feu doux environ cinq minutes, en remuant fréquemment.
2. Ajouter ensuite les cubes de courge et poursuivre la cuisson cinq minutes supplémentaires, toujours en remuant fréquemment.
3. Ajouter les épices, le sel et le poivre en cuisant un autre deux minutes (cette étape permet de rehausser toute la saveur des épices).
4. Ajouter le bouillon de poulet et les tomates en dés. Porter à



Le mélange courge et crevettes est surprenant, n'est-ce pas? Vous serez agréablement surpris par le mélange de toutes ces saveurs! Et je vous invite, si ce n'est pas fait, à découvrir la coriandre, qui possède un parfum auquel je ne peux résister et qui complète à merveille ce plat.

ébullition, couvrir et laisser mijoter de 20 à 30 minutes à feu doux, jusqu'à ce que les cubes de courge soient tendres.

5. Ajouter les crevettes et servir en parsemant de coriandre hachée, au goût.