



SOUPE DE COURGES

INGRÉDIENTS

Afin d'obtenir +/- 12 bouteilles d'une contenance de 500 ml, il faut :

- 2,5 kg de potimarron
- 2,5 kg de courges
- 0,5 kg d'oignons
- 50 cl d'eau
- 5 cubes de bouillon de légumes
- 5 éclats d'ail
- Huile d'olive
- Sel • Poivre

TEMPS ET TEMPÉRATURE



ETAPES

1. Eplucher et couper le potimarron et les courges.
2. Emincer les oignons et les faire revenir dans une casserole avec un peu d'huile d'olive et l'ail écrasé.
3. Ajouter le potimarron et les courges puis faire revenir l'ensemble (\pm 4 minutes).
4. Mouiller avec le bouillon de légumes et porter à ébullition pendant environ 35 minutes. En fin de cuisson, contrôler la texture du potimarron et des courges à l'aide de la pointe d'un couteau.
5. Retirer le potimarron et les courges et réserver le bouillon.
6. Mixer le potimarron et les courges en purée. Passer le tout au chinois pour rendre la préparation plus lisse et plus homogène. Ajuster la texture en ajoutant le bouillon en fonction de la préférence. Rectifier l'assaisonnement.
7. Remplir les bocaux de soupe.
8. Fermer les bocaux en veillant à bien utiliser un joint neuf ou une capsule neuve. Pour le bocal à joint, placer 2 crochets inox pour maintenir le couvercle en verre. Pour un bocal à capsule métallique, veiller à bien serrer celle-ci
9. Placer les bocaux dans le pasteurisateur.
10. Recouvrir les bocaux d'eau.
11. Pasteuriser 60 minutes à 100°C.

(Source: site internet « Le Parfait » - www.leparfait.fr »)