

Soupe minestrone à la courge

Portions : 2,5 litres / Préparation : 20 minutes / Cuisson : 40 minutes

Ingrédients

1 oignon haché
1 gousse d'ail hachée
2 carottes hachées
2 branches de céleri hachées
2 c. à thé de paprika
2 c. à thé d'herbes de Provence
1 pincée de cayenne
Sel et poivre du moulin
2 tasses de courge Butternut
en petits dés
1 canne de tomates en dés (398 ml)
1 canne de haricots cannellini (398 ml)
5 tasses de bouillon de légumes
2 c. à thé de vinaigre de cidre
de pomme
1 tasse de chou kale émincé
1 tasse de petites pâtes sèches

Préparation

- À feu doux, faire revenir l'oignon, l'ail, les carottes et le céleri.
- Ajouter les épices et faire revenir une minute de plus.
- Ajouter tout le reste des ingrédients sauf le chou kale et les pâtes.
- Porter à ébullition et faire cuire pendant environ 40 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit bien tendre.
- Entre temps, faire cuire les pâtes dans un petit chaudron.
- Hors du feu, ajouter le chou kale et les pâtes à la soupe.

Croustade aux pommes

Portion : 6 à 8 / Préparation : 15 minutes / Cuisson : 50 minutes

Ingédients

8 pommes coupées en dés
1/4 tasse de sucre de canne
1, 5 c. à thé de cannelle en poudre
1/8 c. à thé de muscade
1 tasse d'avoine
1 tasse de farine
1/2 tasse de sucre de canne
1 tasse de pacanes hachées
(optionnel)
1/4 c. à thé de sel
1 c. à thé de cannelle
1/2 tasse d'huile de coco fondue

Préparation

- Préchauffer le four à 375 °F.
- Dans un bol, mélanger les pommes avec le sucre et les épices. Répartir dans un moule carré de 8 po.
- Dans le même bol, mélanger le reste des ingrédients pour former le croustillant. Répartir le mélange sur les pommes.
- Faire cuire environ 50 minutes jusqu'à ce que les pommes soient cuites et le croustillant bien doré sur le dessus.
- Laisser tiédir un peu avant de déguster !