



La courge d'hiver, telle que la courge musquée, est riche en vitamine A. Cette vitamine joue, entre autres, un rôle dans la croissance osseuse.

Potage à la courge et à l'ail rôti

FAMILIAL (4 portions)

1	Courge musquée d'environ 1 kg (pour obtenir environ 1,25 l (5 tasses) de courge cuite coupée en gros morceaux)
5 ml (1 c. à thé)	D'huile d'olive
4 gousses	D'ail non pelées
5 ml (1 c. à thé)	D'huile d'olive
250 ml (1 tasse)	D'oignons hachés
1 ml (1/4 c. à thé)	De gingembre moulu
1 ml (1/4 c. à thé)	De poudre de cari
Une pincée	De piment de Cayenne moulu
500 ml (2 tasses)	De bouillon de poulet
Au goût	Sel et poivre

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Couper la courge en deux dans le sens de la longueur. Badigeonner la chair de la courge avec 5 ml d'huile d'olive.
3. Déposer la courge et les gousses d'ail dans un plat allant au four. Cuire pendant 45 minutes. Refroidir. Couper la courge en gros morceaux et peler les gousses d'ail. Réserver.
4. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen et faire revenir l'oignon, le gingembre, le cari et le piment de Cayenne 3 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajouter le bouillon de poulet, la chair de la courge et les gousses d'ail. Amener à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 10 minutes.
5. Au robot culinaire ou au plongeur, réduire jusqu'à consistance lisse. Assaisonner et servir.