

# Courge

---

## Soupe de courge au cari

Ingrédients :

	huile
1	gros oignon haché
2 c.à tb	poudre de cari
1	courge pelée et hachée
4 ¼ tasse	bouillon de volaille ou légume
2/3 tasse	yogourt nature
2 c.à tb	chutney à la mangue

Méthode :

- Chauffer l'huile, faire suer l'oignon. Ajouter la poudre de cari et cuire 1 minute. Ajouter la courge, bien remuer. Verser le bouillon. Amener à ébullition puis laisser mijoter jusqu'à ce que la courge soit tendre.
- Passer au pied mélangeur ou au robot et remettre dans la casserole. Garder la soupe au chaud.
- Mélanger le yogourt et le chutney ensemble, ajouter à la soupe et remuer. Servir.

# Courge

---

## Muffins à la courge et aux pommes

Ingrédients :	1 ¼ tasse	farine tout usage
	1tasse	farine de blé
	1tasse	sucré
	1 c.à thé	cannelle moulue
	1/8 c.à thé	clou de girofle moulu
	¼ c.à thé	muscade
	2 c.à thé	poudre à pâte
	1 c.à thé	bicarbonate de sodium
	½ c.à thé	sel
	1 tasse	courge cuite et réduite en purée
	¼ tasse	compote de pomme
	1	œuf battu
	½ tasse	huile végétale
	½ tasse	lait
	1 tasse	pommes coupées en petits cubes

### Méthode :

- Préchauffer le four à 325 f.
- Dans un bol, combiner les farines, le sucre, les épices, la poudre à pâte, le bicarbonate et le sel.
- Dans un autre bol, combiner la courge, la compote, l'œuf, l'huile, et le lait, bien mélanger. Ajouter les ingrédients liquides aux ingrédients secs. Remuer seulement pour humecter. Ajouter les pommes en cubes et verser la préparation dans des moules à muffins tapisser de moules en papier.
- Cuire de 16 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte sec. Refroidir sur une grille et crémér de votre glaçage préféré.

# Courge

---

## Chutney de courge butternut

Ingrédients :

1	un peu d'huile
½ tasse	petite courge en dé
½	raisins blonds
2 c.à tb	oignon rouge émincé
½ tasse	vinaigre balsamique
2 c.à tb	jus de pomme
1	cassonade
1	pincée de muscade
1	bâton de cannelle
1	anis étoilé

Méthode :

- Faire revenir les cubes de courge et l'oignon ensemble quelques minutes. Ajouter le reste des ingrédients et cuire à feu doux en remuant occasionnellement environ 25 minutes jusqu'à une texture confite.