



- Sans gluten
- Sans produits laitiers

Potage thai à la courge et cari rouge



SOUTIEN IMMUNITAIRE, SANTÉ DES YEUX ET DE LA PEAU



Préparation : 10 minutes



Cuisson : 40 minutes



Total : 50 minutes

Portions : 4



Allergènes : poisson ou crustacés (la pâte de cari rouge thaïlandais contient souvent du poisson ou des crevettes), graines.

INGRÉDIENTS

- 1 courge musquée, pelée, épépinée, coupée en cubes
- 3 carottes, sans les feuilles, coupées en dés
- 1 gousse d'ail, pelée, finement tranchée
- ½ cuillère à soupe de gingembre frais, sans la peau, râpé
- ½ oignon blanc, pelé, coupé en dés
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco
- 300 ml de lait de coco
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- ½ lime, pressée
- 1 cuillère à soupe de pâte de cari rouge thaïlandais
- 3 tasses de bouillon de légumes, chaud
- 1 cuillère à thé de graines de citrouille, pour la garniture
- 1 cuillère à thé de baies de goji, pour la garniture (facultatif)
- Sel et poivre au goût (facultatif)

PRÉPARATION

1. Verser l'huile de noix de coco dans une casserole et y faire cuire les oignons, les carottes et la courge musquée à feu moyen. Remuer de temps à autre pendant 8 à 10 minutes jusqu'à ce que les oignons soient translucides.
2. Ajouter l'ail, le gingembre, le lait de coco et la pâte de cari rouge thaïlandais. Bien mélanger.
3. Ajouter le bouillon de légumes dans la casserole, juste assez pour couvrir presque tous les légumes (environ 3 tasses).
4. Laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient très tendres (environ 30 minutes).
5. Retirer du feu pour laisser refroidir légèrement, puis passer au mélangeur (il pourrait être préférable de le faire en deux coups). Ajouter une poignée de coriandre fraîche et un peu de lime pressée, puis mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
6. Retirer du mélangeur et réchauffer si nécessaire. Assaisonner au goût.
7. Garnir de coriandre, de graines de citrouille et de baies de goji pour obtenir un goût acidulé et atténuer les épices. Servir chaud et savourer!

BIENFAITS DE LA RECETTE

- Cette recette contient de la carotène (provenant des carottes et de la courge musquée), laquelle se transforme ensuite en vitamine A dans l'organisme. La vitamine A contribue au bon fonctionnement du système immunitaire et joue un rôle important dans la santé des yeux et de la peau.
- La courge musquée contient également de la vitamine C, du potassium, des fibres alimentaires, du manganèse et de l'acide folique.
- Le gingembre soutient de façon incroyable la santé immunitaire de l'organisme et peut aider à soulager les nausées et les indigestions.
- Les baies de goji sont des antioxydants qui renforcent le système immunitaire et réduisent l'inflammation dans le corps. Elles sont remplies de vitamines A et C, de potassium, de fer et de magnésium. On peut utiliser ce super aliment pour garnir le potage et y ajouter un goût acidulé.
- La coriandre possède de nombreuses propriétés curatives. Elle est un puissant antioxydant et présente des propriétés antimicrobiennes.

CONSEILS

- Il est préférable de laisser refroidir votre mélange avant de le passer au mélangeur, car certains mélangeurs ne sont pas conçus pour les températures élevées.
- Pour un potage plus épais, une fois le mélange prêt dans la casserole, égoutter les légumes en gardant le liquide dans un bol pour une utilisation ultérieure. Mélanger ou réduire en purée les légumes seuls, puis ajouter lentement le liquide assaisonné dans le mélangeur jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée. Pour un potage plus épais, ajouter moins de liquide.
- La courge musquée est l'une des nombreuses courges d'hiver et souvent la plus populaire. On la retrouve surtout à l'automne, c'est donc le moment idéal pour faire preuve de créativité en l'utilisant dans une variété de recettes.
- Choisir une courge lourde et très ferme au toucher, et biologique si possible.
- Conserver les courges dans un endroit frais et sombre. Elles se conserveront généralement autour de 3 semaines.
- Une autre façon de consommer la courge est de la cuire à la vapeur pendant environ 7 minutes.
- Pour les végétariens et les personnes qui ont des allergies au poisson ou aux crustacés, il est important de bien lire l'étiquette de la pâte de cari rouge thaïlandais. La plupart contiennent des allergènes. On peut préparer une pâte de cari rouge maison en remplaçant le poisson par du tamari.

Ce potage saisonnier réconfortant et débordant de saveurs et de couleurs renforcera votre système immunitaire par temps froid. Il est rempli d'antioxydants et de puissantes herbes médicinales. Dégustez-le immédiatement ou conservez-le au réfrigérateur dans un récipient en verre hermétique pendant 2 jours. Vous pouvez également congeler ce potage jusqu'à 6 mois.



Recette de Gill Compton, CNM London :
Chef spécialisée en produits
naturels/nutrition naturopathique

Références:

- CNM London Lecture. (2021). Nuts and Seeds. London, Royaume-Uni.
- Courteney, H. Langley, S. (2012). 500 of the Healthiest Recipes and Health Tips. NY, New York et Londres, Royaume-Uni. Pages 62, 109.
- Mateljan, G. (2007). The World's Healthiest Foods. George Mateljan Foundation. Seattle, Washington. Pages 238-242, 712.

Inspiré de *The Most Colourful Cookbook* de Kamu



**MYÉLOME
CANADA**

MISSION : MAÎTRISER LE MYÉLOME

myelome.ca