

POTAGE À LA COURGE BUTTERNUT ET AU TOFU

INGRÉDIENTS

1 petite courge Butternut coupée en dés
10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
1/2 petit oignon haché
375 ml (1 1/2 tasse) de bouillon de légumes
60 ml (1/4 de tasse) de graines de chanvre décortiquées
2,5 ml (1/2 c. à thé) d'origan
Sel et poivre au goût → Ne pas ajouter de poivre si vous avez des ulcères ou de la douleur
1 paquet de tofu mou soyeux (de type Sunrise) de 300 g

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Couper la courge en deux. Retirer les graines et les filaments.
3. Déposer la courge sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Huiler, saler et poivrer. Cuire au four 40 minutes, jusqu'à tendreté. Lorsque la courge sera cuite, la chair se détachera facilement à l'aide d'une cuillère.
4. Dans une grande casserole, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Faire revenir l'oignon.
5. Ajouter le bouillon de légumes, la chair de courge, les graines de chanvre et l'origan. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 5 minutes à feu doux.
6. Transférer la préparation dans le contenant du mélangeur. Ajouter le tofu et mélanger de 1 à 2 minutes.

Inspirée de : www.lesrecettesdecaty.com

solutionentete.org

Le contenu de ce site Web ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.