

Réchauffez-vous  
en janvier  
au Bas-Saint-Laurent

## Velouté de courge à l'érable



Portions  
6 à 8

Préparation  
15 minutes

Cuisson  
20 minutes

www.saveursbsl.com

### Ingédients

1 courge Butternut pelée  
et coupée en dés

1 oignon moyen haché  
finement

2 cuillères à soupe (30 g)  
de beurre

2 cuillères à soupe (30 g)  
de farine tout usage

3 cuillères à soupe (50 ml)  
de sirop d'érable

4 tasses (1 litre)  
de bouillon de poulet

1 cuillère à thé (5 ml)  
de poudre de cari

1/2 tasse (125 ml)  
de crème 15%

Sel et poivre

### Préparation

Dans une casserole, faire suer l'oignon dans  
le beurre.

Ajouter la courge, singer.

Mouiller avec le bouillon de poulet et le sirop  
d'érable. Assaisonner.

Couvrir et laisser mijoter environ 20 minutes.

Retirer du feu, ajouter la poudre de cari.

Laisser refroidir quelques minutes et passer  
au pied-mélangeur.

Crémer et vérifier l'assaisonnement.

Source : Les professeurs du secteur alimentation et tourisme,  
Centre de formation professionnelle Pavillon-de-L'Avenir,  
Commission scolaire de Kamouraska-Rivière-du-Loup.



Du sirop d'érable  
s'il vous plaît!

Régions

Québec



BSL

Avec la participation de  
• Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation  
• Ministère des Ressources naturelles  
• Société de la faune et des parcs

BAS-SAINT-LAURENT  
Conseil régional de concertation et de  
développement du Bas-Saint-Laurent



Les Saveurs du Bas-Saint-Laurent