



Soupe à la citrouille et à la citronnelle

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Temps de traitement thermique : 60 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 citrouille de taille moyenne : environ 2kg (avant de l'éplucher et d'ôter les graines)
- 60 cl d'eau
- 80 cl de lait de coco
- 2 bâtons de citronnelle, coupés dans la longueur
- Un morceau de 30G de gingembre frais
- 1 échalote
- 3 gousses d'ail
- 5 cl d'huile de tournesol
- 1 bouquet de coriandre - env. 30g
- sel

1. Épluchez et enlevez les graines de la citrouille, et coupez en petits dés.
2. Attachez les bâtons de citronnelle avec la ficelle de cuisine afin d'avoir 4 petits fagots.
3. Épluchez et émincez les échalotes, l'ail et le gingembre, et faites rissoler dans une grande poêle pendant 2 minutes à feu moyen, sans aller jusqu'à faire dorer.
4. Ajoutez la citrouille, le lait de coco, l'eau et le sel, et amenez à ébullition.
5. Ajoutez la citronnelle et faites cuire pendant 40 minutes à feu doux avec un couvercle. Remuez de temps en temps.
6. Ôtez la citronnelle (mais gardez-la), ajoutez la coriandre émincée.
7. Versez la soupe dans les bocaux jusqu'à 2 cm du rebord, ajoutez un bâton de citronnelle dans chaque bocal et procédez immédiatement au traitement thermique, 60 minutes à 100° C.