

Soupe à la courge: échange de bons procédés

Trois personnalités romandes fans de soupe à la courge s'expriment sur leur manière de la préparer et de la déguster. Goûteuse et en phase avec les couleurs de l'automne, cette spécialité s'avère irrésistible.

TEXTE JOËLLE CHALLANDES

Plus ou moins épaisse, avec ou sans crème, relevée ou non avec des épices... La soupe à la courge se prépare de mille manières, selon ses goûts et la variété que l'on choisit. A qui n'en a jamais mitonné: bonne nouvelle, c'est simplissime, pour ne pas dire irrésistible. Mais gare à la dureté de cette cucurbitacée: novice en la matière, une jeune collègue me confiait récemment avoir été déstabilisée par la difficulté d'éplucher et de couper cette géante.

Il faut s'équiper d'un bon couteau et rester à son affaire lors de l'opération consistant à parer une courge. Méthode gagnante: la couper en deux, puis en tranches. Enlever alors les graines et les fibres, peler et couper en morceaux. La base de la soupe consiste alors à faire revenir les dés de courge dans un peu de matière grasse, puis d'ajouter de l'eau et du sel ou du bouillon. Porter à ébullition, baisser le feu et cuire une vingtaine de minutes avant de mixer le tout. Vive les variantes: on ajoutera aux dés de courge échalote, oignon, pomme de terre ou carotte. Au moment de servir, les graines de courge apportent une note croquante. Si l'un de vos enfants a la brillante idée de faire griller celles de la courge fraîchement évidée dans une poêle chaude, laissez-le expérimenter la chose, avec les précautions d'usage: le résultat sera rustique et fera causer à table! ●

Envie d'autre chose que de soupe? C'est parti pour des empanadas à la courge: lire en page 39.





1 **Claudia Steinacker (44 ans) vit à Apples (VD). Elle est responsable de projet à la fondation Pro Specie Rara**



2 **Véronique Biollay Kennedy (52 ans) vit à Cheseaux-sur-Lausanne (VD). C'est la directrice du CPO (Centre Pluriculturel et social d'Ouchy).**



3 **Pasquale Altomonte (43 ans) vit à Meyrin Village (GE). Il est chef cuisinier et entrepreneur.**

En plus de courge, d'eau et de sel, que mettez-vous dans la soupe à la courge?

- 1** **Claudia Steinacker (C. S.):** De l'ail et parfois une pomme de terre, si la variété est douce. Les enfants l'aiment avec un peu de crème.
- 2** **Véronique Biollay Kennedy (V. B. K.):** Du bouillon de volaille, de l'oignon, une feuille de laurier, du curry et de la demi-crème.
- 3** **Pasquale Altomonte (P. A.):** Pas de crème ni de beurre: pour avoir l'onctuosité, il faut une bonne cuisson de la courge, un bon mixeur et beaucoup d'amour.

Votre petite astuce personnelle?

- 1** **C. S.** Ajouter du curry ou des feuilles de sauge rôties dans du beurre avant de servir.
- 2** **V. B. K.** Relever avec un peu de noix de muscade.
- 3** **P. A.** Du poivre de Tasmanie et des zestes d'agrumes.

→ Page 35

Une variété préférée pour la soupe?

- 1 C. S. Le Potiron de Genève.
- 2 V. B. K. La courge musquée.
- 3 P. A. La Butternut.

Un accompagnement pour la déguster?

- 1 C. S. Du pain toasté et beurré, avec du gruyère.
- 2 V. B. K. Des toasts tartinés avec du beurre à l'ail et à l'orange, un régal.
- 3 P. A. Du pain au levain, préalablement toasté à l'huile d'olive, avec des copeaux de sbrinz affiné.

Et une boisson?

- 1 C. S. Une bonne tisane.
- 2 V. B. K. Un verre de vin rouge partagé avec Conor, mon mari irlandais.
- 3 P. A. Un bon Malbec genevois.

Une autre manière de manger de la courge qui vous plaît?

- 1 C. S. J'aime la Bush Delicata farcie avec du fromage frais de la ferme, quelques herbes, du sel et hop, au four!
- 2 V. B. K. En accompagnement de la dinde, à Noël.
- 3 P. A. Une recette facile et délicieuse: couper des quartiers de potimarron, verser un filet d'huile d'olive, quelques grains de sel de mer, du poivre et hop au four! A la sortie du four, l'accompagner de fromage frais de brebis et de quelques lamelles de potimarron crues légèrement acidulées.

De quelle manière fêterez-vous Halloween?

- 1 C. S. On nous prépare une bonne soupe à la courge dans le village, et les gens apprécient de se retrouver avant l'hiver.
- 2 V. B. K. En organisant la Fête de la courge au CPO à Lausanne, le samedi 29 octobre: décoration de courges, maquillages, contes, disco Halloween et bien sûr soupe à la courge!
- 3 P. A. Ayant vécu durant vingt ans aux Etats-Unis, je l'ai assez fêté...

PUBLICITÉ

NOUVEAU



ESSAYEZ-LE MAINTENANT

DES CHIPS DE
PAIN FINES ET
CROUSTILLANTES.

15%

DE MOINS SUR LES BISCUITS APÉRITIF TUC LU BAKE ROLLS GARLIC OU TOMATO-OLIVE, 150 G, À PARTIR DE 2 AU CHOIX (SAUF EMBALLAGES PROMOTIONNELS)

Valable du 17.10.2022 au 23.10.2022



BON NUMÉRIQUE
A activer dans l'appli Supercard

coop



BAKE
ROLLS