

Bol de courge musquée, kale et champignons

TOTAL TIME
45 min

PORTION /
TAILLE
250 mL (1
tasse)

PORTIONS
17



Un bol riche et copieux rempli de courge musquée rôtie, de chou frisé et de champignons, accompagné d'une savoureuse sauce à la crème à l'ail et aux herbes.

PRÉPARÉ AVEC


SOUPES CLASSIQUE

Classique Crème de champignons

CODE DE CAS 01266

Ingredients

30 mL	Huile de canola
625 mL	oignon , tranché finement
15 mL	Ail, pelé, rôti, écrasé
625 mL	Courge musquée, pelée, épépinée, coupée en dés
500 mL	Carotte, pelée, coupée en dés
15 mL	Thym séché, écrasé
15 mL	Persil frais, haché
2,5 mL	Poivre noir, moulu
1 boîte de 1,36 L	Classique Crème de champignons
250 mL	Eau
250 mL	Moitié moitié
45 mL	Pesto de tomates séchées au soleil
750 mL	Chou frisé, bébé, haché grossièrement
500 mL	Haricots blancs à teneur réduite en sodium, rincés, égouttés
90 mL	Champignons portobello, tranchés
62,5 mL	Huile de canola
650 mL	Chou frites
3 L	Quinoa cuit, chaud
250 mL	Tomates marinées

Directions

- 1 À l'aide d'une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen.
- 2 Faire revenir les oignons et l'ail. Cuire 3–4 minutes.
- 3 Ajouter la courge musquée, les carottes et les herbes. Cuire 5 minutes à feu doux.
- 4 Ajouter la soupe crémeuse de champignons *Campbell's*^{MD}, l'eau, moitié-moitié, le pesto de tomates séchées et le chou frisé. Laisser mijoter 12 minutes.
- 5 Ajoutez les haricots rouges. Laisser mijoter 3–4 minutes. Réserve.

CCP : Chauffer à une température interne minimale de 165 °F / 74 °C pendant 1 minute.
CCP : Maintenir pour un service chaud à 140 °F / 60 °C ou plus jusqu'à ce que vous en ayez besoin.
- 6 Mélanger les champignons avec ¼ tasse d'huile. Rôtir au four préchauffé à 350 °F / 177 °C pendant 6 à 7 minutes. Réserve.
- 7 Faites légèrement flétrir le chou frisé dans une poêle chaude pendant 1 à 2 minutes. Réserve.

CCP : Maintenir pour un service chaud à 140 °F / 60 °C ou plus jusqu'à ce que vous en ayez besoin.

Pour servir

Pour assembler, répartissez les ingrédients dans l'ordre suivant.
Servir immédiatement.

- 2 - #10 cuillères ($\frac{3}{4}$ tasse) de quinoa
- onces de louche (1 tasse) de mélange à soupe
- 1 once. chou frites
- #60 cuillères (environ 1 cuillère à soupe) de tomates marinées
- 2 oz. champignons tranches