

POTAGE DE COURGE CARAMÉLISÉE GARNI DE PORC À LA NOIX DE COCO ET AU CARI

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

162
CALORIES

15 g
PROTÉINES

15 g
GLUCIDES

5 g
MATIÈRES GRASSES

15
minutes
PRÉPARATION

10
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Carré et
couronne

INGRÉDIENTS

3 tasses	Courge caramélisée et autres légumes	750 ml
1 1/2 tasse	Bouillon de poulet	375 ml
2 c. à table	Lait de coco ou crème 15 % M. G.	30 ml
1 1/3 tasse	Carré de porc du Québec, coupé en petits cubes avec sa croûte de coco et cari	330 ml
4	Branches de coriandre fraîche, coupée grossièrement	4

PRÉPARATION

1. Broyer au mélangeur la courge caramélisée ou autres légumes avec le bouillon.
2. Verser dans une casserole et réchauffer à feu moyen.
3. Partager dans les bols, puis ajouter un peu de lait de coco ou de crème.
4. Servir garni de porc avec la croûte de coco au cari émiettée et de coriandre.

Note : Voir la recette de carré de porc en croûte de coco au cari et courge caramélisée disponible sur notre site pour la garniture du potage.