



# Soupe à la poire et citrouille

Avec des notes sucrées et salées, cette soupe a la richesse d'une soupe crémeuse — sans crème. Préparez cette soupe presque entièrement à l'avance et garnissez avant de servir.

Donne 10 portions

## Ingrédients

2 poires fermes et mûres, divisées  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
1 citrouille de cuisson (3-½ livres), pelée, épépinée et coupée en cubes de 1,5 cm (environ 7 ½ tasses)  
1 oignon jaune, haché finement  
2 c. à soupe de feuilles de sauge fraîches hachées finement  
½ c. à thé de muscade moulue  
½ c. à thé de sel de mer et de poivre moulu  
5 tasses de bouillon de poulet ou de légumes à faible teneur en sodium  
1 c. à soupe de jus de citron frais

## Étapes

1. Couper en dés 1-½ poires et réserver. Si vous préparez cette recette à l'avance, couvrir et réfrigérer la moitié restante de la poire jusqu'à ce que vous en avez besoin.
2. Chauffer de l'huile dans une casserole de 6 pintes à feu moyen-élevé. Ajouter la citrouille et faire cuire, en remuant de temps en temps, pendant 2 minutes.
3. Ajouter l'oignon et faire cuire 4 minutes en remuant de temps en temps. Incorporer la poire en dés, la sauge, le piment de la Jamaïque, ½ c. à thé de sel et de poivre et cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres (environ 4 minutes).
4. Ajouter le bouillon en grattant les morceaux dorés dans la casserole. Porter à ébullition, puis réduire à mijoter et cuire jusqu'à ce que la citrouille et la poire soient très tendres (6-8 minutes).
5. Réduire la soupe en purée à l'aide d'un mélangeur à immersion. Vous pouvez également réduire la soupe en purée dans un mélangeur, en lots. Retirez le couvercle en plastique et couvrez-le et recouvrez le dessus avec une serviette de cuisine pour permettre à la vapeur de s'échapper.
6. Couper la moitié restante de la poire en allumettes. Dans un bol moyen, mélanger la poire et le jus de citron en remuant pour enrober. Couvrir et mettre de côté au réfrigérateur jusqu'à ce que vous en avez besoin.
7. Pour servir, réchauffer la soupe à feu moyen, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude. Assaisonner de sel et de poivre additionnels et garnir de bâtonnets d'allumettes de poire.

## Informations nutritionnelles

84 calories | 14 g glucides | 3 g lipides | 1 g lipides saturés | 2 g fibres | 1 g protéines | 168 mg sodium | 6 g sucre

Source : [www.cleaneatingmag.com](http://www.cleaneatingmag.com)