

Velouté de Potimarron By Cath

Version classique

Nombre :

6 Personnes

Préparation :

15 mn

Cuisson :

50 mn

Tps de Pause :

-



Ingrédients :

- 800g courge potimarron
- 2 oignons de taille moyenne
- 1 belle gousse d'ail
- ¼ c à c de curry
- Huile d'olive
- 1 bouillon cube
- 2 c à s de crème fraîche (facultatif)
- Sel, poivre
- 1 litre d'eau

Astuces By Cath :

Conserver les graines de courges, elles ont de multiples bienfaits pour la santé, sans compter saveurs, croquants et décoration qu'elles peuvent apporter dans vos plats

Pour en savoir plus, rendez-vous sur passionsbycath.fr

Préparation :

- Laver le potimarron.
- Il n'est pas nécessaire d'éplucher un potimarron, sa peau est tendre.
- Découper le potimarron en 2 et ôter les graines à l'aide d'une cuillère.
- Couper le potimarron en dés d'une grosseur de 2 cm environ.
- Eplucher l'ail et les oignons.
- Les émincer grossièrement.
- Dans un faitout, faire chauffer 2 c à s d'huile d'olive et ¼ c à c curry.
- Y faire revenir les oignons.
- Ajouter les dés de potimarron dans le faitout.
- Saler, poivrer.
- Ajouter le bouillon cube.
- Ajouter de l'eau (environ 1 litre – mettre de l'eau à hauteur du potimarron pour un velouté crémeux.)
- Fermer le couvercle, porter à ébullition à feu vif puis réduire le feu pour maintenir un léger bouillon et poursuivre la cuisson 40 minutes.
- Utiliser un mixeur plongeant pour mixer le velouté. Si celui-ci est trop épais à votre goût, ajouter un peu d'eau.
- Ajouter 2 c à s de crème et laisser cuire à feu doux en mélangeant régulièrement pendant 4 minutes environ.
- Servir le velouté décoré de quelques graines de courges grillées ou de croutons à l'ail.