

VELOUTE POTIMARRON ET PATATE DOUCE

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 15 minutes	Cuisson : 25 minutes
Pour 4 personnes	1 cocotte, 1 mixeur

Ingédients :

1 potimarron
1 ou 2 patates douces
1 pomme de terre
1 oignon
1 bouillon cube
10 cl de crème fraîche
1 c. à café de mélange 4 épices (ou de curry en poudre)
1 c. à soupe d'huile
sel, poivre du moulin
fromage frais et ciboulette pour servir (facultatif)

Préparation :

- 1 - Couper le potimarron, enlever les pépins et les fibres du centre. Le couper en gros cubes.
- 2 - Peler et couper en cubes les patates douces, l'oignon et la pomme de terre.
- 3 - Faire chauffer l'huile dans une cocotte et ajouter les légumes.
- 4 - Les faire revenir quelques minutes puis saupoudrer avec les épices.
- 5 - Couvrir d'eau et ajouter le bouillon cube et faire chauffer 25 min.
- 6 - Mixer les légumes avec un mixeur plongeant pour obtenir un velouté.
- 7 - Ajouter la crème, saler, verser dans des bols ou des assiettes creuses et poivrer.
- 8 - Déposer une quenelle de fromage frais au centre et quelques brins de ciboulettes. Servir bien chaud.

Les trucs et astuces !!!

Pour couper facilement le potimarron, faites des entailles avec un couteau et faites-le précuire entier dans 2 l d'eau dans une cocotte fermée pendant environ 15 min. A la sortie, la peau se détachera toute seule. Il suffira de récupérer la chair et de la mettre avec le reste des légumes, 10 min avant la fin de cuisson.