

Velouté de potimarron



Voici une recette de velouté de potimarron à la saveur très douce et à la consistance onctueuse. Très nourrissant, ce velouté constitue une délicieuse entrée ou un plat principal pour un repas du soir léger.

Ingrédients

- 1 petit potimarron
- 1 demi litre de lait
- curcuma, muscade, sel, poivre et paprika

Selon votre goût et votre régime, remplacez tout ou partie du lait par :

- de la crème fraîche
- du lait de coco
- de la crème de soja
- de l'eau ou du bouillon

Préparation

Lavez soigneusement le potimarron de façon à éliminer toute trace de terre.

Ne tentez pas de le couper avant cuisson : ce serait difficile. À l'inverse, une fois cuit, vous le couperez sans difficulté.

Mettez-le tout entier dans une casserole avec un fond d'eau, couvrez, portez à ébullition et laissez cuire 15 minutes. Il est important que votre potimarron soit de petite taille afin qu'il puisse tenir tout entier dans votre plus grande casserole. Une fois cuit, vous le couperez facilement en deux et ôterez la partie du milieu contenant les graines. Il ne vous restera plus qu'à couper la chair en morceaux afin de la mixer avec le lait, le sel et les épices. Vous constaterez que la peau est très fine et peut tout à fait, une fois cuite, être mixée avec la chair. Enlevez donc une partie de la peau mais laissez-en un peu de façon à relever le goût.

En décoration, parsemez le velouté de quelques graines de courge grillées.