

VELOUTE DE POTIMARRON, SAVEUR PAIN D'ÉPICES



Préparation : 30' + 30' de cuisson

Matériel : 1 sauteuse + 1 cocotte + 1 planche à découper

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 potimarron
- 1 oignon jaune
- 1 cc d'huile d'olive
- 1 cc de mélange « spécial pain d'épices »
- 2 cs d'huile de noix

Préparation

Nota : utiliser un mélange spécial pour pain épices pour un meilleur parfum

- couper le potimarron en 2 puis en tranches
- ôter les graines et éplucher le potimarron uniquement si sa peau est très épaisse et granuleuse (dans ce cas elle va donner un goût plus prononcé au velouté et elle sera perceptible même mixée). En début de saison, vous pouvez éviter de l'éplucher car sa peau, qui paraît dure comme une écorce, s'attendrit complètement à la cuisson
- couper le potimarron en cubes dans une cocotte à fond épais, recouvrir d'eau et placer sur feu doux
- éplucher l'oignon et le couper en lamelles dans une sauteuse, ajouter un filet d'huile d'olive et faire à peine blondir. Saupoudrer avec le mélange d'épices
- mixer le potimarron avec une partie de son bouillon de cuisson et l'oignon, saler.
- Incorporer plus de liquide selon la consistance que vous souhaitez obtenir
- servir de velouté en lui ajoutant l'huile de noix