



VELOUTE DE POTIMARRON ET CHÂTAIGNES



Une Recette facile à réaliser sans corvée d'épluchage
Chaleureux, réconfortant et tellement gourmand !

- Entrée / Plat
- Pour 4 personnes
- Temps de préparation : 20 minutes
- Temps de cuisson : 25 minutes

www.lespetitsradis.fr

Les ingrédients

- 800 g de potimarron
- 150 g de châtaignes cuites
- 65 cl de bouillon de volaille ou de légumes (ou 65cl d'eau et 1 cube de bouillon)
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 30 g de beurre
- 1 oignon
- Quelques brins de persil
- Sel, poivre

Le matériel

- 1 planche à découper
- 1 couteau de cuisine
- 1 grande casserole
- 1 blender ou 1 mixeur plongeant
- 1 poêle



La préparation des légumes

Commençons par une bonne nouvelle : la peau du potimarron est fine, contrairement au potiron par exemple, et il est donc inutile de l'éplucher !

Ce serait même dommage car c'est dans la peau que se trouve le plus de vitamines.

Coupe ton potimarron en deux, retire les graines et coupe-le en cubes de taille homogène.

Réserve.

Pèle et émince ton oignon.



La cuisson du potimarron

Dans une grande casserole, fais revenir ton oignon dans ton beurre pendant 2 à 3 minutes et à feu doux, n'oublies pas de remuer régulièrement.

Ajoute tes morceaux de potimarron et recouvre avec ton bouillon (ou de l'eau et ton cube de bouillon) - l'eau doit recouvrir le potimarron à mi-hauteur.

Laisse cuire 20 à 25 minutes : la cuisson est bonne lorsque la pointe d'un couteau s'enfonce facilement dans le potimarron !

Le dressage

Prépare les châtaignes : Grille à sec les châtaignes restantes pendant environ 5 minutes à la poêle et émiette-les grossièrement. Cela va apporter un peu de croquant à ta recette !

Répartis le velouté dans des bols ou des assiettes creuses, parsème de brisures de châtaignes et de quelques brins de persil préalablement ciselés. Servir aussitôt.



ALLERGÈNES ET ALTERNATIVES :

Cette recette contient de la crème fraîche et du beurre, en cas d'intolérance au lactose ou d'allergie aux protéines de lait de vache, remplace-les par des alternatives végétales : crème de soja, de lait de coco ou d'amande et margarine 100% végétale par exemple.