LE VELOUTÉ DE BUTTERNUT

Un velouté est une soupe onctueuse bien mixée, à la texture toute lisse! Ce velouté à base de courge butternut peut être servi en entrée ou en plat accompagné d'un morceau de pain par exemple. Tu peux aussi le cuisiner avec d'autres courges : potimarron, potiron, patidou...

INGRÉDIENTS

- 1,5 kg de courge butternut
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon de légume sans sel (10 g)
- 400 mL d'eau
- Sel, poivre à doser à ton goût
- Epices en poudre de ton choix : muscade, curry, cumin, coriandre...

MATÉRIEL

- 1 couteau
- 1 casserole
- 1 mixeur plongeant



Coupe la courge butternut en gros cubes et les oignons en 4. Ajoute-les dans la casserole avec les épices.



Fais bouillir 400 mL d'eau et ajoute le cube de bouillon de légumes.





20-30 MIN

Cuis à feu doux avec un couvercle pendant 20 à 30 minutes. Vérifie la cuisson de la courge avec un couteau : s'il rentre facilement, c'est cuit!



Ajoute un ou plusieurs de ces ingrédients pour varier les goûts : crème fraîche, lait de coco, purée d'amande, beurre de cacahuète, une autre épice (curry, cumin)

Mixe le tout jusqu'à obtenir une texture lisse. Tu peux rajouter progressivement de l'eau pour obtenir la texture de velouté de ton choix.

BONNE DÉGUSTATION!



La peau fine de la courge butternut devient fondante à la cuisson. On peut donc la manger, ce qui évite le gaspillage, apporte davantage de fibres et nous évite l'étape de l'épluchage!