



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Velouté de potimarron, curry & coco



Pour 3 personnes



Très facile



35 min

2.07€ La portion (prix indicatif)



Le potimarron côtoie ici le curry et le lait de coco pour un savoureux velouté.

Suggestion : pour la jouer "coco" à fond, utilisez de l'eau de coco pour cuire les légumes.

Les ingrédients

- 1 kg de Potimarron orange ou vert
- 2 pièce de Echalote
- 2 gousse de Ail
- 400 ml de Lait de coco (à cuisiner)
- 1.5 c à s de Curry en poudre jaune
- 25 g de Graine de courge

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 20 min



Attente : 0 min

Les légumes

- 1 Ciselez 2 échalotes.
- 2 Hachez ou râpez 2 gousses d'ail.
- 3 Épluchez et coupez le potimarron en gros cubes pour en obtenir à peu près 850 g.
Astuce pour éplucher le butternut :
a) utilisez un couteau, ou
b) coupez-le en 2, enlevez les pépins (toastez-les au four, délicieux à l'apéro !) puis faites-le chauffer au micro-onde entre 1 et 2 minutes selon sa taille. Cela facilitera à la fois

l'épluchage et la découpe.

- 4 Chauffez un filet d'huile dans une marmite. Faites revenir les échalotes et l'ail à feu moyen pendant 2 minutes en mélangeant.
- 5 Ajoutez le potimarron et 1.5 càs de curry. Mélangez pendant une minute.
- 6 Versez 400 ml de lait de coco et 500 ml d'eau. Salez et poivrez. Portez à frémissement puis faites cuire 15 minutes à feu doux à couvert.

Les graines de courge

Vous pouvez opter entre des graines de courge torréfiées au naturel ou caramélisées.

- 7 Pour une version toute simple :
Faites chauffer une poêle à feu doux, ajoutez 25 g de graines, couvrez et faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles commencent à exploser comme des pop-corns. Petit conseil : enlevez le couvercle hors du feu quand les graines n'explorent plus.
- 8 Pour une version caramélisée :
Faites fondre une noix de beurre dans une poêle. Ajoutez ½ càc de curry et faites-le infuser dans le beurre une minute à feu moyen en mélangeant.
Ajoutez les graines de courge et mélangez quelques minutes jusqu'à ce qu'elles commencent à s'ouvrir comme du pop-corn.
Ajoutez un filet de sirop d'agave ou de miel et mélangez à peine 30 secondes pour faire caraméliser.
Mettez les graines de côté sur une assiette large en les espaçant pour éviter qu'elles durcissent et se collent les unes aux autres.

Les finitions

- 9 Vérifiez la cuisson du potimarron en y enfonçant une pointe de couteau. Plus il cuit mieux c'est donc pas d'inquiétude s'il est surcuit !
- 10 Mixez le velouté au blender ou avec un mixeur plongeant en ajoutant un peu d'eau si besoin.
- 11 Servez la soupe bien chaude et garnissez avec les graines de courge et un filet de lait de coco s'il vous en reste.