



ON MÉRITE TOUS UNE SECONDE CHANCE

UNE COURGE DATÉE? UN VELOUTÉ DE COURGES!

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1 oignon émincé
- 800 g de courge coupée en petits dés
- 1,2 litres d'eau
- 50 cl d'eau
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 dl de lait & 2 dl de crème ou 3 dl de lait de coco
- 1,5 cuillère à soupe de sel
- 1 pincée de noix de muscade & de poivre

PRÉPARATION

1. Faire revenir l'oignon dans le beurre fondu. Il doit être translucide et incolore.
2. Ajouter la courge, faire revenir.
3. Ajouter l'eau et laisser frémir pendant environ 20-30 minutes.
4. Passer la soupe au mixeur.
5. Si la soupe est trop liquide, bien mélanger le lait et la farine pour qu'il n'y ait plus de grumeaux, incorporer lentement à la soupe en mélangeant et laisser frémir pendant environ 2 minutes. Éventuellement passer de nouveau au mixeur.
6. Ajouter la crème ou le lait de coco et assaisonner avec le sel, la noix de muscade et le poivre.
7. Servir le velouté.
8. Si vous le souhaitez, faites sécher les graines de courges au four, et les mettre dans les assiettes.

POUR DES VARIANTES VÉGANES OU VÉGÉTALES

Vous pouvez remplacer le beurre par des huiles, la crème et lait par des alternatives sans lactose et non animale : lait de soja, amande, coco, etc.

