

# Etréchy

ensemble et solidaires

[etrechyensembleetsolidaires@gmail.com](mailto:etrechyensembleetsolidaires@gmail.com)

<http://www.etrechyensembleetsolidaires.fr/>

<https://www.facebook.com/pages/Etrechy-ensemble-et-solidaires/>

10 rue de la Butte St Martin, 91580 ETRECHY 07-82-80-66-13

Etréchy, le 13 décembre 2020.

## Velouté de potimarron (3 versions).

Pour 4 personnes :

1 kg de potimarron épluché,

1 oignon,

100 g de carottes,

1 l bouillon de légumes ou de volaille,

Graines de sarrasin ou marrons cuits sous vide,

50 cl crème de soja ou lait de coco.

**Version 1.** Placer tous les légumes dans une sauteuse avec du beurre.

Faire revenir jusqu'à coloration puis verser le bouillon de volaille.

Porter à ébullition puis laisser cuire à feu très doux durant 50 minutes.

Ajouter dans la sauteuse les graines de sarrasin grillé et la crème de soja

puis porter à ébullition avant de mixer le tout en fin velouté. Saler,

poivrer et servir chaud (le parfum de volaille cache un peu celui du

potimarron)

**Version 2.** Faire cuire le potimarron à la vapeur et le mixer avec du lait de coco.

**Version 3.** Faire cuire le potimarron à la vapeur et le mixer avec du lait et des marrons.

Servir avec de la crème fraîche et des brisures de marrons (un goût plus rustique)./.