

Etréchy

ensemble et solidaires

etrechyensembleetsolidaires@gmail.com

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

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

10 rue de la Butte St Martin, 91580 ETRÉCHY 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)./.