

Le meilleur des veloutés de potiron !

Article publié le 05 octobre 2022

Pour l'avoir maintes fois servi chez moi, je peux vous dire que ce velouté fait l'unanimité, de 7 mois à 77 ans (au moins !). Ses secrets ? Les oignons doucement caramélisés à l'huile d'olive dans la cocotte avant d'ajouter le reste des légumes, un peu de sauce tomate pour réveiller la saveur si douce du potiron, une touche de crème (facultative, mais tellement régressive !) et une texture au top... encore une assiette ?

Cette recette est extraite du livre La cuisine bio du quotidien de Marie Chioca.

Préparation : 15 minutes.

Cuisson : 30 minutes.

Ingrédients

Pour 8 personnes (en plat principal du soir) :

- 1,5 kg de potiron d'une variété à chair épaisse (potimarron, bleu de Hongrie, butternut, Marina di Chioggia, etc.) ;
- 3 oignons ;
- 6 c. à soupe d'huile d'olive ;
- 400 g de sauce tomate, ou de pulpe de tomate ;
- 1,5 l d'eau ;
- 1 c. à soupe de gros sel, poivre.

Recette

Émincer les oignons, puis les faire dorer à l'huile d'olive dans une cocotte jusqu'à obtention d'une légère caramélisation des sucs.

Éplucher le potiron (ou pas, tout dépend de la variété choisie), jeter les graines, le couper en gros morceaux, et mettre dans la cocotte avec l'eau, le sel et la sauce tomate. Poser un couvercle et compter 25 minutes de cuisson à reprise de l'ébullition.

Mixer bien finement avec une bonne pincée de poivre, en ajoutant si besoin un tout petit peu d'eau si le velouté semble trop épais.

Servir tel quel ou avec un peu de crème fraîche ajoutée directement dans l'assiette.

Marie Chioca