



Les Assiettes d'Or – Café du Levant 04/11/2020

La Recette du Chef : Velouté de Courge aux graines torrifiées

Ingrédients :

- 1 courge de votre choix
- Graines de courge
- 2 Oignons jaunes
- 20cl de crème liquide
- 1 bâton de cannelle
- Sel, poivre

1. Éplucher et épépiner la courge et coupez en gros morceaux
2. Peler et trancher en gros morceaux les oignons
3. Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive
4. Faire blanchir les oignons
5. Une fois transparents, rajouter les cubes de courge à la poêle et faire suer

6. Couvrir et laisser suer (rendre l'eau) en remuant de temps en temps
7. Au bout de 20 minutes, rajouter un bâton de cannelle entier et laisser cuire encore 10 minutes – une fois bien parfumé, retirez le bâton de cannelle
8. Rajouter 20cl (ou plus) de crème liquide et laisser cuire 10 min en remuant de temps en temps
9. Une fois les cubes de courge bien fondants, retirer du feu et mixer pour obtenir la consistance souhaitée
10. Faites chauffer une poêle à feu vif sans matière grasse et faites revenir quelques minutes les graines de courge
11. Parsemer les graines dans les assiettes une fois la soupe servie