

Potage Velouté de Potiron

Écrit par Monique De Cloedt

Dimanche, 15 Janvier 2012 12:16 -



Ingrédients : (pour 4 à 6 personnes)

- 1 kg de citrouille
- 2 tomates ou 250g de purée de tomates
- 1 gros oignon rouge
- 1 petite gousse d'ail
- 2 grosses pommes de terre
- Huile d'olive, 1 cuillère à café de gros sel
- 1/2 cuillère à soupe de curcuma
- 1 cuillère à café de cumin, un peu de coriandre en poudre et de curry
- 1 cube de bouillon végétal ou un bouquet garni (thym, laurier, persil)
- 3 /4 de litre d'eau environ

Préparation :

1. Découper le potiron en petits morceaux après l'avoir épluché.
2. Faire revenir l'oignon émincé en rondelles dans l'huile d'olive, dans un faitout.
3. Ajouter le potiron, les tomates concassées ou le coulis, les pommes de terre pelées et coupées en morceaux. Saler, épicer, ajouter les aromates et couvrir d'eau.
4. Laisser cuire pendant 30 mn et mixer, après avoir retiré le thym et le laurier.

Conseil :

Servir ce velouté légèrement poivré et avec un peu de crème fraîche ou de crème végétale (soja ou riz).