

VELOUTE DE POTIRON AU LAIT DE COCO

Soupe dégustée le 23 octobre 2010 pour la journée châtaignes du CADE
Recette communiquée par Hélène.

Ingrédients :

1,200 kg de potiron (soit 800 g de chair)

Lait de Coco

2 oignons

1 gousse d'ail

10 cl de crème fleurette

75 cl d'eau

2 c à c d'huile d'olive

Noix de muscade

2 c à c de cannelle en poudre

1 petit morceau de gingembre frais ou 1 c à c de gingembre râpé.

Sel

Préparation :

Eplucher le potiron, retirer les graines. Le couper en morceaux.

Eplucher et émincer les oignons et l'ail ; dans une cocotte les faire revenir dans l'huile d'olive avec le gingembre et la cannelle pendant quelques minutes jusqu'à ce que les oignons soient translucides (5 mn environ) ajouter la chair du potiron, puis l'eau et saler (le potiron contient de l'eau, il n'est donc pas nécessaire que les morceaux soient recouverts par l'eau de cuisson).

Porter à ébullition puis réduire le feu et laisser cuire jusqu'à ce que la chair du potiron soit tendre (25 mn environ).

Après avoir mixé le potiron, ajouter le lait de coco et tout ou partie de l'eau réservée jusqu'à obtenir la consistance idéale.

Mixer à nouveau puis ajouter la crème fraîche, râper un peu de noix de muscade et rectifier l'assaisonnement.

Bon appétit