

## Velouté carottes coco coriandre

<http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette/331975-veloute-carottes-coco-coriandre>

Odile Ford

## Velouté de butternut aux châtaignes :

Ingrédients : (pour 4 à 6 personnes)

- Butternut d'1 kg environ
- 300 g de châtaignes sous vide (ou en boîte)
- 2 échalotes grises
- 30 cl de lait
- 40 g de beurre
- 30 cl de crème liquide
- 2 pincées de quatre-épices
- 2 pincées de noix de muscade
- sel, poivre

Peler, épépiner et couper en petits morceaux la butternut

Peler et hacher finement les échalotes grises

Faire fondre le beurre dans une casserole ou une cocotte. Lorsqu'il mousse, ajouter les échalotes ciselées

Laisser les blondir 3 mn, puis ajouter la butternut, les châtaignes et le lait

Saler, poivrer et saupoudrer de 2 pincées de quatre-épices et de 2 pincées de noix de muscade

Couvrir et laisser mijoter 20 à 30 mn jusqu'à ce que les morceaux de butternut soient tendres

Mixer alors finement l'ensemble en versant 20 cl de crème fleurette

Réchauffer doucement le velouté, sans le faire bouillir et servir aussitôt en prenant soin d'ajouter, au dernier moment, un nuage de crème fleurette

Paule SZABO

## Soupe de « potiron muscat au curry »

### Ingrédients :

Oignon 1 gros

Poireau 1 uniquement le blanc

Carottes 2 petites

Pommes de terre (pour purée 2

Potiron muscat 3/4 grosses tranches

Persil une grosse pincée

Curry et huile d'olive

Faire fondre et dorer l'oignon émincé dans l'huile d'olive en remuant (sans roussir).

Ajouter le blanc du poireau coupé en dés et continuer en remuant.

Ajouter un peu d'eau et jeter les carottes et les pommes de terre coupées en petits dés.

Couvrir les légumes d'eau, et terminer par le potiron coupé en dés.

Saler ajouter le persil et faire cuire doucement

Lorsque les légumes sont bien cuits passer au moulin à légume (grille fine) ou mixeur.

Au moment de servir saupoudre de curry

Bon appétit !!!

Irma Peschier

### soupe de légumes "bio " de saison.

Pour 4 à 6 personnes : - 3 litres d'eau , ( froide ). grand récipient pour la cuisson.

- 4 ou 5 pommes de terre (variété potage, "agatha, benje.." ou autres..

-.2 courgettes pelées .

- 3 branches de céleri.
- 2 poireaux moyens.
- 4 carottes moyennes.
- 2 gousses d'ail et 1 petit oignon.

couper les légumes en petits petits morceaux, mettre le tout dans le récipient , laisser cuire pendant 40 minutes , saler avec du gros sel de Guérande ou de Camargue, avant la fin de cuisson. Remuer le potage.\*

\*- Option , à la place des courgettes, mettre une belle tranche de courge., ( en ajoutant du poivre et une pincée de noix muscade .

on peut aussi ajouter un morceau de poitrine cru , acheté à la coupe chez le boucher. (en l'ayant au préalable fait cuire pour enlever de la matière grasse dans une casserole d'eau froide , au moins 10 minutes à ébullition .

Mixer le potage et.....bon appétit !

Pour le potage de légumes ajouter dans l'assiette une "rasade" d'huile d'olives de Nyons.!!

Martine ... et Jacques.