

POTIMARRON

Souvent confondu avec le potiron, le bien nommé potimarron au petit goût de châtaigne est pourtant bien plus parfumé que son cousin. Autre particularité : son écorce, réputée si difficile à éplucher, est en fait tout à fait consommable lorsqu'elle est bien tendre (en pleine saison et particulièrement sur les petits spécimens), car elle prend à la cuisson la même texture fondante que la chair. Riche en vitamine A comme le montre sa belle couleur orangée, pauvre en calories, mais très nourrissante, cette grosse cucurbitacée se trouve tout l'hiver sur les étals, avec une pleine saison d'octobre à janvier. Sa chair onctueuse en fait un bon candidat aux potages, que l'on choisisse de le faire cuire directement à la casserole ou rôtir préalablement au four. Ultra réconfortant, le velouté de potimarron peut alors être enrichi par l'ajout de céréales en grains ou en flocons (quinoa, sarrasin), de fromage râpé, de crème et/ou de croûtons, mais peut aussi être réveillé par une touche de gingembre frais ou, bien sûr, marié aux autres légumes d'hiver (panais, marrons, carottes, champignons, etc.) et même à certains fruits (pomme, poire, agrumes). Soyez créatifs, tout lui va !

VELOUTÉ DE POTIMARRON RÔTI, POMME ET HUILE DE NOIX ▼

POUR 4 PERSONNES

1 potimarron (1 kg) - 3 échalotes - 1 c. à soupe d'huile d'olive - 1 grosse pomme (ou 2 petites) - 1 cube ou 1 c. à café bombée de bouillon végétal - 1 c. à café de gingembre en poudre - 200 ml de crème liquide végétale - 1 c. à soupe d'huile de noix

Laver l'écorce du potimarron, le couper en deux avec un couteau bien tranchant, ôter les graines et découper la chair en petits morceaux. Faire blondir les échalotes émincées dans l'huile d'olive, puis ajouter le potimarron et la pomme découpée elle aussi en morceaux. Faire revenir pendant 5 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter de l'eau à hauteur ainsi que le bouillon, couvrir et laisser cuire 20 minutes à petits bouillons, jusqu'à ce que le potimarron soit tendre. Mixer longuement avec le gingembre et la crème végétale. Saler et poivrer. Verser dans les bols et ajouter un filet d'huile de noix.

Pour le topping

Cerneaux de noix, dés de pomme, filet de crème végétale, granola au fromage et aux fruits secs.

VELOUTÉ DE NOËL AU POTIMARRON, THÉ NOIR ET ÉPICES

POUR 4 PERSONNES

1 potimarron (1 kg) - 1 c. à soupe d'huile d'olive (ou de beurre de cacao) - 1 c. à café de cannelle en poudre - 1 c. à café de gingembre en poudre - ½ c. à café de cardamome (ou les graines contenues dans 4 gousses) - 3 c. à café de miel - 2 sachets de thé noir - 3 gouttes d'huile essentielle d'orange douce - 2 c. à soupe de purée d'amande blanche

Laver l'écorce du potimarron, le couper en deux avec un couteau bien tranchant, ôter les graines et découper la chair en petits morceaux. Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole, y faire revenir le potimarron pendant une minute en remuant. Ajouter les épices et le miel, couvrir d'eau à hauteur. Porter à ébullition, couvrir et laisser cuire 15 minutes environ à petits bouillons, jusqu'à ce que le potimarron soit tendre. Ajouter le thé et laisser cuire encore 5 minutes. Ôter le thé, verser la soupe dans le mixeur, ajouter l'huile essentielle d'orange douce et la purée d'amande et mixer longuement, jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. Saler et poivrer si besoin.

Pour le topping

Crème végétale ou purée d'amande, zeste d'orange, fruits secs hachés.

Des soupes qui nous font du bien.
Cléa et Clémence Catz