

Velouté de Potimarron, persil et noisettes

POK_ Velouté de Potimarron, persil et noisettes

Ingrédients :



1 potimarron



2 pommes de terre



2 gousses d'ail



16cl crème fraîche épaisse



20g beurre



½ bouquet de persil



Préparation :

1. Éplucher le potimarron, l'épépiner, le laver et le couper en morceaux
2. Éplucher, laver et couper les pommes de terre en morceaux
3. Peler et hacher la gousse d'ail puis laver et ciseler le persil
4. Concasser grossièrement les noisettes
5. Faire fondre le beurre dans une cocote, faire revenir l'ail, le potimarron et les pommes de terre, tout en remuant
6. Couvrir le tout d'eau et laisser cuire à petit feu jusqu'à ce que les légumes soient cuits
7. Quand les légumes sont cuits, mixer la soupe finement avec la moitié des noisettes
8. Faire griller le reste des noisettes dans une poêle chauffée à blanc
9. Mettre la soupe sur feu doux, ajouter la crème fraîche
10. Répartir le velouté dans des bols et parsemer de noisettes grillé et de persil

Petite recette de Maëwenn Harnois, Diététicienne