



- Épluchez la courge butternut et ôtez la partie centrale avec les fibres et les graines. Coupez la chair en morceaux. Épluchez les patates douces et coupez-les en demi-rondelles. Épluchez et émincez l'oignon.
- Dans une cocotte, faites revenir l'oignon quelques minutes à feu doux puis ajoutez la courge butternut et les patates douces. Couvrez d'eau (+/- 1 litre) et salez légèrement. Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez cuire pendant environ 20 mn à feu moyen jusqu'à ce que les patates douces soient bien cuites.
- Hors du feu, mixez finement et ajoutez la crème fleurette.
- Dans une poêle bien chaude, faites revenir les lardons quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Égouttez-les sur une feuille de papier absorbant.
- Effeuillez la coriandre. Dressez le velouté dans des bols - ou des assiettes creuses individuelles. Mettez quelques lardons et feuilles de coriandre, poivrez ou râpez un peu de noix muscade. Servez aussitôt.

💡 Si le velouté ne vous paraît pas assez liquide, rajoutez un peu d'eau ou de bouillon de légumes une fois les légumes cuits plutôt que de mettre trop d'eau dès le départ.

Vérifiez la cuisson de votre velouté en plantant un couteau dans un morceau de patate douce (la cuisson du butternut est plus rapide) : il doit s'enfoncer facilement.

Ingrédients pour 6 pers. :

Vous aurez besoin d'un mixeur plongeant

- 500 g de chair de butternut (soit une courge de +/- 1 kg)
- 250 g de patates douces
- 1 oignon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 10 cl de crème fleurette
- 200 g de lardons fumés
- 1 petit bouquet de coriandre fraîche
- Sel
- Poivre du moulin ou noix de muscade

Variantes :

Pour une version végétarienne ou végane, supprimez les lardons et remplacez la crème fleurette par de la crème de soja. Vous pouvez accompagner ce velouté de petits croûtons que vous ferez dorer à la poêle avec un peu d'huile d'olive. Pour d'autres versions de soupes/veloutés à base de courges, regardez en bas de page.

