



- Émincez l'oignon et faites-le revenir +/- 5 mn dans une cocotte sur feu doux avec le beurre.
- Lavez soigneusement le potimarron, coupez-le en morceaux de 4 à 5 cm sans le peler. Ajoutez-les dans la cocotte avec du sel et le bouillon. Couvrez et laissez mijoter à feu moyen pendant 25 mn.
- Vérifiez que le potimarron est cuit en enfonçant la pointe d'un couteau. Ajoutez la crème fraîche, poivrez et mixez.
- Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.
- Vous pouvez accompagner ce velouté de :

**Petits croûtons dorés :**

Coupez la demi-baguette en dés de +/- 2 cm. Faites chauffer une poêle à feu moyen-vif avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, une gousse d'ail pelée et coupée en 4. Mettez les croûtons à revenir pendant 5 mn jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Enlevez l'ail et servez les croûtons dans un bol à part.

**Ou de haddock :**

Dans une casserole, faites bouillir le lait et **pochez** le haddock pendant 5mn. Égouttez. Une fois refroidi, émiettez-le grossièrement. Servez les miettes de haddock dans un bol à part.

**Ou de graines de courge caramélisées, zestes d'orange et coriandre :**

Préchauffez le four à 170°C. Dans un bol, mélangez les graines de courge avec le sirop d'érable, le sel et le piment. Étalez le tout sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez à 170°C pendant 15 mn. Laissez refroidir puis détachez les graines de courge (vous pouvez également les couper grossièrement à l'aide d'un couteau) et réservez dans un bol. Effeuillez la coriandre.

Servez le velouté avec 1 c. à soupe de graines de courges caramélisées, une pincée de zestes d'orange et quelques feuilles de coriandre.

**Ou de dés de foie gras :**

Coupez le foie gras en dés de +/- 1,5 cm et répartissez-les dans les assiettes/bols de velouté.

Super facile  
 15 mn de préparation  
 25 mn de cuisson  
 Cher  
 Sans gluten  
 Veggie

Ingrédients pour 6 pers. :

Vous aurez besoin d'un mixeur (un mixeur plongeant conviendra très bien)

+/- 1 kg de potimarron (ou +/- 1,5 kg de potiron)  
 1 oignon  
 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse  
 80 cl de bouillon de volaille  
 20 g de beurre  
 Sel et fleur de sel  
 Poivre du moulin

Vous pouvez servir ce velouté nature ou accompagné au choix de :

\* Petits croûtons dorés à l'huile d'olive :

1/2 baguette  
 2 c. à soupe d'huile d'olive  
 1 gousse d'ail

\* Ou haddock :

1/2 litre de lait  
 150 g de haddock fumé

\* Ou graines de courge caramélisées, zestes d'orange et coriandre :

80 g de graines de courge  
 2 c. à soupe de sirop d'érable  
 1/4 c. à café de sel  
 1/4 c. à café de piment d'Espelette  
 1 c. à café de zestes d'orange  
 1 dizaine de brins de coriandre





Si vous ne faites pas votre bouillon vous-même (ce qui est mon cas la plupart du temps ;-)), choisissez une marque de qualité. Ceux de la marque Ariaké par exemple sont très bien, réalisés avec des ingrédients naturels.

Si vous choisissez d'accompagner votre velouté de foie gras, essayez de le faire vous-même, c'est super simple, cela sera meilleur et plus économique. Achetez les foies chez Picard (foie gras de Canard du Sud-Ouest), ils sont très bien et bénéficient d'une IGP (Indication Géographique Protégée). Suivez exactement les conseils de préparation figurant sur la boîte, vous serez étonné du résultat (en veillant toutefois à limiter la dose de sel : 2 petites cuillères à café rases de sel, pas plus !). Attention également de mettre de l'eau frémissante pour votre bain-marie afin ne pas fausser la cuisson ! Si vous décidez de faire votre foie vous-même, commencez cette recette deux jours avant.

\* Ou dés de foie gras :

100 g de foie gras (de qualité !)

### Variantes :

Pour une version sans gluten, prenez du pain qui n'en contient pas.

Pour les végétariens, remplacez le bouillon de volaille par du bouillon de légumes.

Pour une version plus légère, ne mettez pas de crème fraîche ou mettez une seule cuillère à soupe. Vous pouvez remplacer le potimarron ou le potiron par des panais, des topinambours ou un mélange des deux.