



1. 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.
2. Dans une cocotte avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, 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 à 25 mn à feu moyen jusqu'à ce que les patates douces soient cuites.
3. Hors du feu, mixez finement et ajoutez la crème fleurette.
4. 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.
5. 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 et servez aussitôt.



Consultez ma page ["TECHNIQUES ET ASTUCES DE CHEFS"](#) au paragraphe "Courges" pour des conseils pour éplucher plus facilement votre courge butternut. Vous pouvez également, pour gagner du temps, utiliser une autre variété qui ne s'épluche pas. Si le velouté ne vous paraît pas assez liquide, ajoutez 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.

Super facile
25 mn de préparation
25 mn de cuisson
Bon marché
Sans gluten

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 (facultatif)
- Sel
- Poivre du moulin ou noix de muscade

Variantes :

Pour un dîner chic, servez ce velouté avec une croûte de pâte feuilletée. Pensez à le préparer quelques heures à l'avance, il doit être froid quand vous poserez les disques de pâte et ne mettez pas de coriandre. Prenez des petites cocottes qui passent au four. Découpez 6 disques de pâte feuilletée d'un diamètre un peu plus grand que les cocottes. Dans un bol, battez un jaune d'œuf avec 1 c. à soupe d'eau. Badigeonnez-en les disques de pâte et le bord des cocottes. Posez les disques sur les cocottes et appuyez sur les bords avec vos doigts pour les faire adhérer. Placez au moins 1h00 au réfrigérateur puis faites cuire 15 à 20 mn dans un four préchauffé à 210°C.

Pour une version festive, saupoudrez le velouté de copeaux de foie gras (et ne mettez pas de coriandre) : enveloppez un morceau de foie gras dans du film alimentaire et mettez-le la veille au congélateur. Au moment de servir, sortez le foie gras et à l'aide d'un économe, réalisez des copeaux au-dessus des assiettes.

Pour une version végétarienne ou végane, supprimez les lardons et remplacez la crème fleurette par de la crème de soja.

