



1. Émincez l'oignon et faites-le suer quelques minutes dans une cocotte sur feu doux avec le beurre.
2. 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.
3. Vérifiez que le potimarron est cuit en enfonçant la pointe d'un couteau. Ajoutez la crème fraîche, poivrez et mixez.
4. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.
5. Si vous voulez accompagner le velouté de :

- **Petits croûtons :**

Coupez la demi-baguette en rondelles puis en fins bâtonnets. 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 et les branches de thym. Mettez les croûtons à revenir pendant 5 mn en les remuant jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Enlevez l'ail et servez les croûtons dans un bol à part.

- **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.

- **Graines de courge caramélisées, zestes d'orange et coriandre :**

Préchauffez votre 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. Enfourez 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.

- **Foie gras :**

Coupez le foie gras en dés de +/- 1,5 cm et répartissez-les au centre des assiettes/bols au moment de servir.

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 est idéal)

- +/- 1 kg de potimarron (ou +/- 1,5 kg de potiron mais il faudra éplucher sa peau)
- 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 à l'ail, thym et huile d'olive :**

- 1/2 baguette
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 5/6 branches de thym

* **Haddock :**

- 1/2 litre de lait
- 150 g de haddock fumé

* **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



* **Foie gras :**

- 100 g de foie gras



Certaines courges se pèlent et d'autres non... Consultez ma page ["TECHNIQUES ET ASTUCES DE CHEFS"](#) au paragraphe "Courges" pour un récapitulatif, et des conseils pour éplucher facilement celles qui doivent l'être...

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, ou les cubes bios de la marque Rapunzel. 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. Prévoyez de le faire au moins deux jours avant.

Variantes :

Pour davantage d'onctuosité et de goût, rajoutez une pointe de safran et 100 g de crème de marron une fois le velouté mixé (merci à Sébastien Rousse, chef du Chamois à Megève, pour ces secrets :-)).

Pour une version plus économique, remplacez les dés de foie gras par des copeaux : 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 de vos assiettes.

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.

Enfin, vous pouvez remplacer le potimarron ou le potiron par de la courge butternut, des panais ou des topinambours.