# 5 Veloutés Onctueux au Potimarron – Recettes Complètes

## Velouté de Potimarron et Châtaignes

**Ingrédients :**

- 600 g de chair de potimarron
- 200 g de châtaignes cuites
- 1 oignon, 1 gousse d'ail
- 70 cl de bouillon de légumes
- 1 c. à s. d'huile d'olive, sel, poivre
- 10 cl de crème (optionnel)

**Préparation : 15 min – Cuisson : 30 min**

**Astuce :** Ajoute de la crème de coco pour une version 100 % végétale.

**Préparation étape par étape :**

1. Émince finement l'oignon et fais-le revenir dans l'huile d'olive.
2. Ajoute l'ail haché, le potimarron coupé en dés, puis les châtaignes.
3. Verse le bouillon chaud, couvre et laisse mijoter 25 à 30 minutes.
4. Quand tout est bien tendre, mixe le tout pour obtenir une soupe lisse.
5. Ajoute la crème (ou pas) et rectifie l'assaisonnement.
6. Sers bien chaud avec croûtons ou graines grillées.

# Soupe Butternut au Curry et Lait de Coco

**Ingrédients :**

- 1 courge butternut (env. 800 g)
- 1 oignon, 1 gousse d’ail
- 1 c. à s. de pâte de curry
- 40 cl de lait de coco
- 60 cl d’eau ou bouillon
- 1 c. à s. d’huile de coco, sel, poivre

**Préparation : 15 min – Cuisson : 25 min**

**Astuce :** Ajoute une touche de curcuma et un filet de citron vert.

**Préparation étape par étape :**

1. Épluche et coupe la courge en cubes.
2. Fais revenir l’oignon émincé dans l’huile.
3. Ajoute l’ail et la pâte de curry, fais revenir 1 minute.
4. Ajoute la courge, mélange bien, puis verse l’eau.
5. Laisse mijoter 25 minutes.
6. Ajoute le lait de coco et mixe.
7. Rectifie l’assaisonnement et sers bien chaud.

# Crème de Courge Épicée au Gingembre

**Ingrédients :**

- 800 g de courge au choix
- 1 oignon, 1 gousse d’ail
- 1 morceau de gingembre (3 cm)
- 70 cl de bouillon de légumes
- 10 cl de crème (végétale ou non)
- 1 c. à s. d’huile d’olive, sel, poivre

**Préparation : 15 min – Cuisson : 25 min**

**Astuce :** Ajoute un filet d’huile de sésame grillé au moment de servir.

**Préparation étape par étape :**

1. Épluche et coupe la courge en dés.
2. Émince l’oignon, l’ail et râpe le gingembre.
3. Fais revenir l’oignon dans l’huile, puis ajoute ail et gingembre.
4. Ajoute les dés de courge et le bouillon.
5. Couvre et fais cuire 25 minutes.
6. Mixe finement, ajoute la crème, ajuste l’assaisonnement.
7. Sers bien chaud, avec une touche de sésame si tu veux.

# Velouté de Potiron à l’Orange

**Ingrédients :**

- 700 g de potiron
- 1 oignon, 1 gousse d’ail
- 2 oranges bio (jus + zeste)
- 60 cl de bouillon de légumes
- 10 cl de crème (végétale ou non)
- 1 c. à s. d’huile d’olive, sel, poivre

**Préparation : 15 min – Cuisson : 25 min**

**Astuce :** Ajoute un soupçon de cannelle ou de gingembre doux.

**Préparation étape par étape :**

1. Épluche et coupe le potiron en dés.
2. Fais revenir l’oignon et l’ail dans l’huile.
3. Ajoute le potiron, puis le bouillon chaud.
4. Couvre et laisse cuire 20 à 25 minutes.
5. Ajoute le jus d’orange et un peu de zeste.
6. Mixe, ajoute la crème, ajuste l’assaisonnement.
7. Saupoudre d’épices douces si tu veux.

# Soupe Potimarron et Lentilles Corail

**Ingrédients :**

- 500 g de potimarron
- 100 g de lentilles corail
- 1 oignon, 1 gousse d’ail
- 70 cl de bouillon de légumes
- 1 c. à s. d’huile d’olive, cumin
- Sel, poivre, citron

**Préparation : 10 min – Cuisson : 25 min**

**Astuce :** Ajoute une poignée de pois chiches pour plus de protéines.

**Préparation étape par étape :**

1. Coupe le potimarron en morceaux (non épluché s’il est bio).
2. Fais revenir l’oignon haché dans l’huile, ajoute l’ail.
3. Ajoute les dés de potimarron, les lentilles et le cumin.
4. Verse le bouillon chaud, couvre et cuis 25 minutes.
5. Mixe finement. Ajuste le sel, poivre et ajoute un trait de citron.
6. Sers chaud avec topping de ton choix.