

## Velouté de potimarron, saveur pain d'épices

Je vous ai déjà parlé du **potimarron**, ce légume d'automne, que j'ai découvert dans le livre [Variations Potimarron](#).

Au début du livre, avant de nous proposer un éventail de recettes allant des salées au sucrées, des simples au plus élaborées, Cléa (l'auteur), nous donne des **astuces pour utiliser** le potimarron.

Entre autre :

- pour le découper, placez-le la queue en haut, et tranchez le dans le sens de la hauteur.

Retirez les graines & la partie fibreuse à l'aide d'une cuillère à soupe.

- peau or not peau ? **Cuit** (en morceaux ou réduit en purée), **nul besoin de l'éplucher** : merci pour le gain de temps.

**Cru** : là, les avis divergent. Tandis que Cléa nous conseille de l'éplucher, Valérie Cupillard dit que l'on peut garder la peau, si elle est tendre (en début de saison).

- cuisson : **tout dépend de comment on l'a découpé**. Petits morceaux (dés ou râpés), ou tranche entière : le temps ne sera pas le même, et peut aller de **20 minutes à 1 heure**.

Vous pouvez le cuir au **four**, ou **dans une casserole** à l'étouffée ou la vapeur douce.

- conservation : **si le potimarron est entier**, il peut se conserver **plusieurs mois**, à l'abri de la lumière, dans un endroit sec. Ne le placez pas au frigo.

**Une fois le potimarron découpé**, les tranches ne se gardent **que quelques jours**, au frigo.

**Astuce super chouette** : lorsque vous entamez un potimarron, vous pouvez le réduire en purée, et le congeler en petites quantités, dans des sacs individuels. Pratique, si un soi, il vous prend l'envie d'une purée ou d'un velouté... :-)

Cette recette est tirée de ma bible de cuisine santé, j'ai nommé : [Bio, bon & gourmand](#) de Valérie Cupillard.



### Ingrédients : (pour 1 portion)

- 1 potimarron (*vous pourrez congeler le surplus de purée pour d'ultérieures recettes*)
- 1 oignon épluchée & découpé en dés
- 1 cas d'huile d'olive
- 2 pincées d'épices du mélange « pain d'épices »
- 1 cas d'huile de noix

### Préparation :

1. Découpez le potimarron en 2, dans le sens de la longueur.
2. A l'aide d'une cuillère à soupe, retirez les graines & la partie fibreuse.
3. Si la peau est tendre (début de saison), nul besoin de l'éplucher (la peau s'attendrira à la cuisson). Découpez le directement en gros dés.
4. Placez les dés de potimarron dans votre faitout, recouvrez d'eau, fermez le couvercle, et faites cuire durant 15 à 25 minutes.
5. Pendant que le potimarron cuit : mettez les dés d'oignons dans un petit faitout, et faites revenir lentement, avec l'huile d'olive, et le mélange d'épices.
6. Une fois le potimarron cuit : récupérez le bouillon à part (petit bol), mettez les dés de potimarron cuit dans un blender, et mixer jusqu'à réduire en purée.
7. Prélevez environ 150 gr de purée (congeler le restant en sachets individuels pour d'autres recettes), et mixer le avec les oignons, et un peu de bouillon (dosez selon la consistance que vous souhaitez avoir).
8. Versez dans une assiette creuse, et ajoutez l'huile de noix en dernier (elle craint la cuisson).

Je n'aime pas le mélange sucré/salé, généralement. Aussi, j'étais assez sceptique à l'utilisation du mélange d'épices « spécial pain d'épices ». Mais... Ma curiosité l'a emportée.

Et vous savez quoi ? J'ai bien fait... Ce velouté est **délicieux**.

Il est vraiment dommage que les photos ne puissent pas lui rendre hommage...

C'est une caractéristique que j'apprécie beaucoup dans la cuisine de Valérie Cupillard : elle arrive à créer des recettes **simples**, nécessitant **peu d'ingrédients**, mais dont le **mariage arrive à mettre en valeur** chacun d'eux... pour obtenir quelque chose qui **ravie nos papilles**.

Ce velouté ne donne pas une impression de sucré/salé.

D'une **extrême douceur**, le mariage des oignons relevé avec les épices se marie divinement bien avec le potimarron...

L'huile de noix donne une note un **peu rustique, automnale**, qui... est l'étincelle finale pour nos papilles.

*Recette de base du livre Bio, bon, gourmand de Valérie Cupillard*