

Velouté de potimarron

Author : Karine

Categories : [Soupes](#)

Date : 12 novembre 2010



Le potimarron ressemble à une grosse figue de couleur rouge vif. Sa peau est fine ce qui permet de le cuisiner sans le peler. Sa chair sucrée a une saveur qui rappelle celle du marron.

Le potimarron rentre dans la famille des cucurbitacées qui possèdent des vertus diurétiques, laxatives, sédatives et vermifuges. Il est riche en bêta-carotène (précieux antioxydant), contient presque 95% d'eau, des glucides, du calcium et [galleries](#) du fer, des vitamines A, B1, B2, B3, C, D, E et F ainsi que de nombreux oligo-éléments. C'est un légume clé de [wholesale jerseys](#) l'automne !

Il est inutile d'éplucher le [wholesale nba jerseys](#) potimarron, un bon brossage suffit. C'est la cuisson et le fait de mouliner ce légume qui libèrent les caroténoïdes des fibres pour une meilleure assimilation.

Ingrédients

- 1 potimarron (inutile de l'éplucher)
- 1 oignon
- 1 cs de curry
- Crème de soja ou crème de riz liquide
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- Quelques brins de coriandre

Recette

Coupez le potimarron en quatre et faites-le cuire à [compléments](#) la vapeur douce jusqu'à ce qu'il devienne tendre. Pendant ce temps, dans une casserole, faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive avec le curry. Ajoutez-y le potimarron épépiné et coupé en dés. Recouvrez d'eau,

salez et poivrez. Aux premiers frémissements, ajouter la coriandre fraîche et mixer la préparation. Vous [of](#) pouvez rajouter plus ou moins d'eau en fonction de la consistance désirée. Servez aussitôt et [Norddeutscher](#) ajoutant la crème et des feuilles de coriandre [wholesale nfl jerseys](#) pour la décoration. Si vous avez trop de soupe, pensez à la congeler pour un autre soir !

Le saviez-vous ?

Même les pépins de courge se mangent ! On les apprécie pour leur richesse en sélénium. Ma [La](#) grand-mère vantaient toujours les vertus vermifuge des pépins de courge. J'ai créé une recette d'un **mélange croquant pour salade**.