

Velouté de légumes

écrit par Karim



Pour cette recette, j'ai simplement pris quelques légumes que j'avais sous la main et je les ai associés. Je voulais juste faire un velouté. J'ai toujours pensé qu'un velouté ou une soupe pouvait se cuisiner à l'aveugle. Pour moi, il suffisait de mélanger plusieurs légumes et hop l'alchimie opérait. Malheureusement, il faut croire que ce n'est pas aussi magique.

Pour le coup, je pense que j'ai eu beaucoup de chance avec mon association de légumes car ceux que j'ai essayé par la suite n'était pas fantasmagorique.

Comme pour une grande partie de mes recettes, j'attends les premiers retours du club de sport (il y a beaucoup de filles qui aiment cuisiner) et de Facebook. Ensuite, la phrase « c'est une tuerie ! » déclenche systématiquement l'écriture et la publication de la recette. C'est donc pour cette raison que je vous livre la recette de mon velouté maison à consommer sans modération.

Il faut compter environ **20 minutes de préparation et 45 minutes de cuisson** pour réaliser ce merveilleux velouté de légumes. L'étape la plus longue est l'épluchage du potiron. Si cela vous embête, faites comme Manue, achetez-le déjà prêt à l'emploi.

Ustensiles nécessaires pour cette recette :

→ 1 grand casserole pour le fumet

- 1 éplucheur VICTORINOX
- 1 faitout
- 1 mixeur plongeant

Ingrédients pour le velouté :

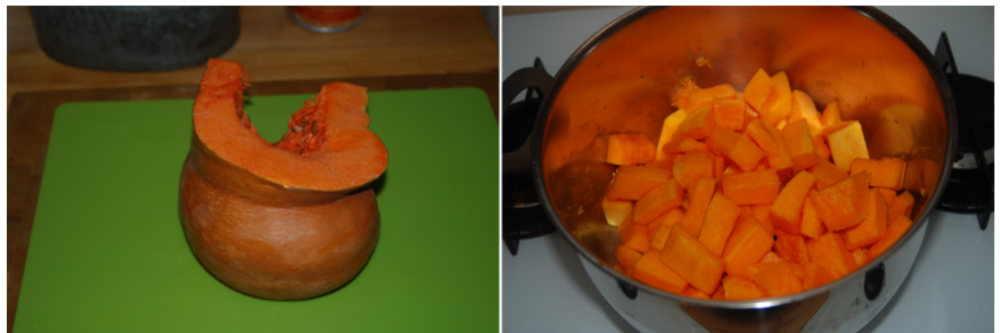
- 1 kg de potiron
- 400 g de courgettes coupées en rondelles
- 400 g de brocoli détaché en fleurs
- 1 gros oignon
- 30 g de beurre et 2 CAS d'huile d'olive
- 1,5 litre bouillon de volaille
- 3 portions de vache qui rit (optionnel mais tellement meilleur)
- 2 CAS de crème fraîche épaisse (30% MG)
- 1 pincée de noix muscade en poudre
- 2 cubes de bouillon de poule (BIO)
- sel, poivre
- Crème fouettée (optionnelle mais tellement meilleur)
- Éclats de noix (optionnelle mais tellement meilleur)

Étapes de préparation :

Avant de commencer, lisez toutes les étapes au moins une fois et préparer tous vos ingrédients.

Préparer le bouillon avec **1,5 litre d'eau** chaude et les **2 cubes de bouillon de poule**.

- Éplucher **le potiron** (1 kg) et le détailler en morceaux (pas trop gros).



Peler et émincer **l'oignon**.



Dans une cocotte, faire suer **l'oignon** avec **l'huile d'olive** et **le beurre** (30g) pendant **5 minutes** à couvert.

Ajouter les **dés de potiron**, les **courgettes** coupées en rondelles et les petits bouquets de **brocoli**, continuer la cuisson à feu moyen pendant **2 minutes** en remuant régulièrement.

Verser le bouillon et laisser cuire pendant **45 minutes** à feu très doux et couvert.



Retirer un maximum de bouillon. Ne le jetez pas, il servira par la suite si vous estimez que le velouté est trop épais.

Mixer le tout avec le mixeur plongeant.

Remettre sur feu doux, ajouter la **crème fraîche** et la **vache qui rit** (3 portions : optionnel) et un peu de bouillon si vous trouvez que le velouté est trop épais. Ajuster à votre convenance.

Poudrer de **noix de muscade**, saler très légèrement et poivrer.

Laisser cuire encore **2 minutes** à feu doux en remuant.

Optionnel : Préparer, juste avant de servir, une crème fouettée.

Servir avec quelques **éclats de noix concassées** dans le fond du bol et une cuillère à soupe de **crème fouettée** par-dessus et une légère pincée de poivre noir.

Informations utiles :

- Vous pouvez le conserver au frais pendant 3 à 4 jours. Par contre, la crème fouettée pas plus de 24 heures.
- Si vous avez l'habitude de préparer votre bouillon de poule, ce sera encore meilleur.
- Vous pouvez choisir d'utiliser des noisettes, c'est également très bon.
- Pour le brocoli, séparer les fleurs du tronc pour obtenir des petits bouquets régulier. Pour ma part, je cuisine le tronc coupé en rondelles à la poêle après les avoir cuit exactement de la même façon que les fleurettes, à l'eau ou à la vapeur. C'est TOP et pleins de vitamines.
- Ne réchauffez que la quantité nécessaire. Cela évitera de cuire et recuire le velouté.
- Vous pouvez congeler le velouté. Je l'ai fait, on retrouve tous les goûts.

Prenez le temps de cuisiner et surtout, faites-vous plaisir ...