

Velouté de potiron et sa crème fouettée aux noix

écrit par Karim



La chine est le plus gros producteur de potiron en part de marché. Personnellement, le seul endroit au monde où j'accepte de consommer du potiron se trouve dans la Sarthe, chez un retraité qui possède un potager de dingue. Il se prénomme Gérard et avec sa femme, ils possèdent un potager à faire rougir celui du Louis XIV à Versailles.

Maintenant, je pleurs tous les jours car l'oncle et la tante de ma femme (*les salauds, pour rester correcte...*) ont déménagé près de Dieppe. Heureusement qu'il nous reste quelques ami(e)s dans le coin pour nous approvisionner. Il faut dire qu'on n'a pas perdu au change, maintenant c'est le poisson qui s'invite à notre table. Quel bonheur de manger du poisson frais (*bon ok je retire « les salauds » ou presque...*).

Maintenant que je vous ai raconté ma petite histoire avec le potiron, vous n'avez pas d'autre choix que de me suivre et faire la recette. Au fait, merci Tata, c'est elle qui m'a fait goûter ce merveilleux velouté.

Il faut compter environ **20 minutes de préparation et 1 heure de cuisson** pour réaliser ce merveilleux velouté de potiron.

Ustensiles nécessaires pour cette recette :

- 1 grand casserole pour le fumet
- 1 éplucheur VICTORINOX (indispensable)
- 1 spatule en bois
- 1 faitout

Ingrédients pour le velouté :

- 1 kg de potiron
- 2 oignons moyen
- 50 gr de beurre ou 2 CAS d'huile d'olive
- 10 cl de vin blanc de cuisine
- 1,5 litre bouillon de volaille
- 6 portions de vache qui rit
- 2 CAS de crème fraîche épaisse (30% MG)
- 1 pincée de noix muscade en poudre
- 1 cube de bouillon de légumes (BIO)
- 2 cubes de bouillon de poule (BIO)
- sel, poivre

Ingrédients pour la crème fouettée aux noix :

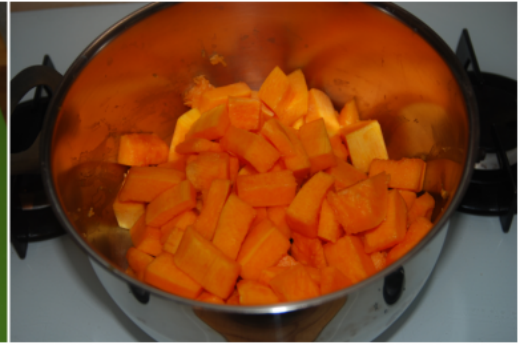
- 150 gr de crème fleurette 30% MG (bouchon blanc)
- 50 gr de noix fraîche concassées
- quelques éclats de noix

Étapes de préparation :

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

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

Si vous ne le possédez pas, il est urgent d'en acheter au moins un : l'éplucheur Victorinox (vous retrouverez sa fiche technique dans l'onglet « **Ustensiles** »)



Peler et émincer **les oignons** (2).



Dans une cocotte, faire suer **les oignons** avec **2 cuillère à soupe d'huile d'olive** pendant **5 minutes** sans cesser de remuer. Vous pouvez choisir du beurre si vous le souhaitez. Personnellement, je n'utilise que de l'huile d'olive en cuisine (*par pitié, pas de la Puget*).

Mouiller avec **10cl de vin blanc de cuisine** et prolonger la cuisson pendant **2 minutes** à feu moyen sans cesser de remuer.

Ajouter les **dés de potiron** et continuer la cuisson à feu moyen pendant **5 minutes** en remuant régulièrement.



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

poule et 1 de légumes)

Verser l'eau bien chaude (utiliser une bouilloire, vous gagnerez beaucoup de temps) sur les cubes de bouillon et laisser cuire pendant **2 minutes**.



Verser le bouillon sur les oignons et les dés de potiron et laisser cuire pendant **1 heure** à feu très doux et couvert.



Avant d'ajouter le reste des ingrédients et de mixer le tout, il est préférable de retirer l'équivalent d'un bol de bouillon. Ne pas jeter le bouillon, il pourra servir par la suite si vous estimez que le velouté est trop épais.



Ajouter les **6 vaches qui rit** et **la crème fraîche (2 CAS)** puis mixer le tout

pendant **1 minute** jusqu'à l'obtention d'une consistance veloutée.



Poudrer de noix de muscade, saler très légèrement et poivrer. Laisser cuire encore **2 minutes** en remuant.



Préparer la crème fouettée aux noix : à réaliser juste avant de servir

Casser les noix pour récupérer **50gr de cerneaux et** les hacher. J'utilise l'ustensile « Turbo Tup » de Tupperware. Très pratique pour mixer, hacher, concasser ou broyer (vous retrouverez sa fiche technique dans l'onglet « **Ustensiles** »)



Fouetter **la crème liquide Fleurette (150gr)** jusqu'à ce qu'elle devienne ferme comme une chantilly. Là encore, j'utilise le « Speedy Chef » de Tupperware (*non, je ne travaille pas pour Tupperware mais je trouve que leurs produits sont top*).

C'est l'ustensile indispensable pour préparer une chantilly ou une crème fouettée en moins d'une minute. Je l'utilise également pour faire ma mayonnaise (vous retrouverez sa fiche technique dans l'onglet « [Ustensiles](#) »)



Verser la crème fouettée sur les noix et mélanger délicatement à la maryse.



Juste avant de servir le velouté :

- > Si le velouté n'est plus très chaud, le mettre à réchauffer sur feu très doux pendant 5 minutes en remuant de temps en temps.
- > Mettre quelques éclats de noix concassées dans le fond du bol.
- > Remplissez au trois quarts le bol de velouté.
- > Ajouter une cuillère à soupe de crème fouettée aux noix par-dessus et une légère pincée de poivre noir.
- > Servez aussitôt

Informations utiles :

→ Vous pouvez également essayer les veloutés suivants : potimarron, champignons, carottes, asperges ou céleri.

- 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.
- Vous pouvez utiliser tout autre courge pour réaliser ce velouté. Il existe beaucoup de variétés.
- L'éplucheur Victorinox est vraiment super. A la base, je l'avais acheté pour éplucher les tomates et les poivrons. Maintenant, je l'utilise pour tout.
- Ne réchauffez que la quantité nécessaire. Cela évitera de cuire et recuire le velouté.
- Je ne l'ai jamais congelé mais je pense que c'est possible dans une boîte hermétique.

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