



La base d'un velouté ou d'un gratin réussi

Préparation : 15 mn

Cuisson : 8 mn à l'autocuiseur, 20 mn en cocotte.

Réalisation : très facile

Ingrédients pour 6 personnes :

1 belle courge potimarron ou butternut d'environ 1,5 kg
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 oignon émincé
1 bouillon cube (veau ou légume)
1 cuillère à soupe de sucre
25 cl d'eau chaude
Gros sel

Préparation :

Dans un autocuiseur ou une cocotte à fond épais, faites revenir à feu doux l'oignon émincé dans l'huile d'olive.

Ajoutez la courge coupée en dés (ne pas éplucher le potimarron !) et la cuillère de sucre, laissez fondre 5 minutes en remuant de temps en temps.

Diluez le bouillon cube dans le verre d'eau chaude puis versez dans la cocotte, remuez et ajoutez du sel si besoin.

Pour un potage, rajouter 25 cl d'eau.

Couvrez et cuisez 8 mn à l'autocuiseur, 20 mn en cocotte.

Pour un potage, mixez avec 25 cl de crème fleurette et gardez au chaud. Vous pouvez maintenant personnaliser le velouté à votre guise avec des épices (muscade, curry, colombo ...), des herbes fraîches (persil, ciboulette, cerfeuil ...) ou un accompagnement (noix de pétoncle, bacon grillé, châtaignes, foie gras ...)

Pour une purée ou un gratin, écrasez simplement à la fourchette puis épicez selon votre humeur. Vous pouvez disposer la préparation dans un plat à gratin huilé, parsemez de râpé et de chapelure avant de laisser gratiner 10 minutes au four.