

Potage de potimarron au curry

INGRÉDIENTS

- 2 kg de potimarron (ou 1 potimarron entier de taille moyenne)
- 1 gousse d'ail
- Sel, ou 1 cube de bouillon de volaille
- Poivre noir ou « 5 baies »
- 1 cuillère à café de curry en poudre
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche



Le petit +

La couleur orangée de ce potage, son goût proche de celui de la châtaigne et sa texture onctueuse.

Préparation

- Brossez le potimarron sous l'eau du robinet.
- Coupez le potimarron en morceaux : gardez la peau et retirez les pépins à l'aide d'une cuillère à soupe. Attention, le potimarron est dur à couper.
- Mettez les morceaux de potimarron dans une casserole ou une cocotte. Ajoutez de l'eau sans couvrir le légume, le poivre (ou « 5 baies »), le sel ou le cube de bouillon de volaille, l'ail écrasé et le curry (1 cuillère à café ou plus selon vos goûts).
- Faites cuire environ 30 minutes. Pour vérifier la cuisson, plantez un couteau pointu dans un morceau de potimarron. Le légume est cuit quand il est tendre.
- Ajoutez une cuillère à soupe de crème fraîche et mixez le tout. Régalez-vous !

Variante de présentation

Servez en individuel : dans des bols ou dans des assiettes creuses.

Avec un émincé d'endives ou une tagliatelle de carotte crue déposée au dernier moment à la surface (pour apporter du croquant).

En verrine lors d'un apéritif dînatoire ou en « amuse bouche ».

// ALTERNATIVES

Vous pouvez...

- Supprimer la crème fraîche pour une recette plus légère ou mettre 2 cuillères à soupe de crème fraîche au lieu d'1 pour une recette plus gourmande.
- Ajouter de l'oignon que vous aurez fait dorer au préalable (à mixer avec le reste).
- Mettre plus de curry et d'ail, à votre convenance, et inversement.

🌀 ACCOMMODEZ LES RESTES

Vous pouvez ajouter des pommes de terre cuites et faire une purée « pommes de terre/potimarron ».

💡 CONSEILS ET ASTUCES PRATIQUES

Vous pouvez préparer ce plat la veille.

🍏 INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

Recette convenant à tous et notamment :

- aux personnes diabétiques : à considérer comme une part de légumes (environ 5 % de glucides) ;
- ce plat comprend la part de légumes recommandée pour une alimentation équilibrée.

V
RECETTE
VÉGÉTARIENNE

!
NE CONTIENT
PAS DE GLUTEN

●○○○
RECETTE FACILE

🍴
4/6
COUVERTS

🕒
PRÉPARATION
15 MIN

🍲
CUISSON
30 MIN

⌚
REPOS
0 MIN

€
0,35€/0,50€
PAR PERSONNE