



Velouté de potimarrons (sans lait de vache)



Ingrédients (pour 4 personnes) :

600g de chair de potimarrons (ou tout autre courge) soit 2 potimarrons de taille moyenne
600ml de bouillon de légumes
1 gros oignon
2 petites gousses d'ail
noix de muscade
2cs de crème fraîche (facultatif, je n'en ai pas mis).

Coupez la chair du potimarron en dés, émincez l'oignon et l'ail.

Portez le bouillon de légumes à ébullition, ajoutez courge, oignon et ail, attendez que l'ébullition revienne, baissez le feu et laissez cuire environ 15 min à gros remous.

Mixez finement la soupe, vous pouvez enlever un peu de bouillon si vous la souhaitez plus épaisse. Ajoutez la muscade, salez et poivrez éventuellement (je ne l'ai pas fait).

Au moment de servir, vous pouvez éventuellement ajouter 2 cs de crème fraîche, mais elle est aussi bonne sans et bien plus légère !