

Velouté de potiron et patate douce

<http://www.cercleculinaire.com/recette/?RecetteID=6860>



Difficulté : facile **Préparation :** 20 mn **Cuisson :** 30 Mn **Coût :** Moyen

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

- 300 g de potiron
- 200 g de patate douce
- 1 oignon
- 60 g de beurre demi-sel
- 50 cl de bouillon de légumes
- 2 oranges
- 10 cl de crème liquide
- [sel](#) et poivre du moulin

PREPARATION

1. Peler, laver, égrener et couper le potiron en dés,
2. Eplucher, laver et tailler la patate douce en dés,
3. Eplucher, laver et hacher l'oignon,
4. Faire fondre 30 g de beurre, y déposer les oignons émincés, le potiron, la patate douce, remuer et verser le bouillon de légumes. Cuire jusqu'à ce que la lame d'un couteau pénètre facilement dans la chair des légumes,
5. Laver puis prélever le jus et les zestes des oranges,
6. Ajouter le jus des 2 oranges aux légumes et mixer jusqu'à obtention d'une crème onctueuse. Vérifier l'assaisonnement,
7. Monter la crème liquide en chantilly, lui incorporer les zestes d'oranges et du poivre,
8. Dresser dans une soupière ou des petits récipients, ajouter la chantilly, un tour de moulin et déguster aussitôt !

Vous pouvez compléter ce velouté de pain grillé, de jambon cru ou de viande séchée, d'un œuf poché, etc.

En savoir plus...sur la patate douce

Originaires d'Amérique du Sud, cette plante vivace produit de délicieux tubercules dont la texture farineuse et le goût sucré évoquent ceux de la châtaigne. Colorés, leurs teintes varient du jaune à l'orange, en passant par le violet, selon les variétés, et leurs formes, parfois biscornues, sont souvent allongées. Utilisée aussi bien pour la préparation de mets sucrés que salés, la patate douce reste un aliment de base pour certaines populations de régions tropicales.