

VELOUTÉ DE CITROUILLES AUX ÉPICES ET HERBES

La Recette

<https://cuisinedaubery.com/recipe/veloute-potirons-epices/>

Le velouté de Citrouilles aux épices, un délice Nord Américain, excellent et facile... une vraie satisfaction dans le froid automnal !

Parts : 10

Temps de préparation : 15 Minutes

Temps de cuisson : 1 H

Difficulté : Niveau Intermediaire

Cuisine : Cuisine Américaine

Plats : Entrée, Soupe & Velouté, Plat Végétarien

Ingrédients

Avec une citrouille de 3,7 Kg Pour 10 bols

***Velouté**

3,7 kilogrammes de Citrouille On peut remplacer par plusieurs petits Potirons

1 Tête d'Ail

1 Oignon

30 grammes d'Huile végétale 3,28 Centilitres/32,75 Millilitres

1 Litre de Bouillon de Poulet Pour la recette, voir ICI. (ou de légumes pour les végétariens, ICI)

400 grammes d'Eau 40 Centilitres/400 Millilitres

200 grammes de Crème Liquide Entière 18,18 Centilitres/181,82 Millilitres

2 cuillères à soupe de Miel

***Epices**

1 pincée de Poivre

12 grammes de Sel

1 cuillère à café de Curcuma

1 pincée de Paprika

1 cuillère à soupe de Cumin En poudre

1 cuillère à soupe de Romarin Frais ou séché

***En Option**

des Champignons

de l'Huile de Truffe

Avec une citrouille de 3 kg Pour 8 bols

VELOUTÉ DE CITROUILLES AUX ÉPICES ET HERBES

*Velouté

3 kilogrammes de Citrouille On peut remplacer par plusieurs petits Potirons

0,8 Tête d'Ail

0,8 Oignon

24,3 grammes d'Huile végétale 2,65 Centilitres/26,53 Millilitres

0,8 Litre de Bouillon de Poulet Pour la recette, voir ICI. (ou de légumes pour les végétariens, ICI)

324,3 grammes d'Eau 32,43 Centilitres/324,3 Millilitres

162,1 grammes de Crème Liquide Entière 14,74 Centilitres/147,36 Millilitres

1,6 cuillères à soupe de Miel

*Epices

1 pincée de Poivre

9,7 grammes de Sel

0,8 cuillère à café de Curcuma

1 pincée de Paprika

0,8 cuillère à soupe de Cumin En poudre

0,8 cuillère à soupe de Romarin Frais ou séché

*En Option

des Champignons

de l'Huile de Truffe

Avec une citrouille de 2 kgPour 5 bols

*Velouté

2 kilogrammes de Citrouille On peut remplacer par plusieurs petits Potirons

0,5 Tête d'Ail

0,5 Oignon

16,2 grammes d'Huile végétale 1,77 Centilitre/17,69 Millilitres

0,5 Litre de Bouillon de Poulet Pour la recette, voir ICI. (ou de légumes pour les végétariens, ICI)

216,2 grammes d'Eau 21,62 Centilitres/216,2 Millilitres

108,1 grammes de Crème Liquide Entière 9,83 Centilitres/98,27 Millilitres

1 cuillère à soupe de Miel

*Epices

1 pincée de Poivre

6,4 grammes de Sel

0,5 cuillère à café de Curcuma

1 pincée de Paprika

0,5 cuillère à soupe de Cumin En poudre

0,5 cuillère à soupe de Romarin Frais ou séché

*En Option

des Champignons

de l'Huile de Truffe

Avec une citrouille de 1,5 kgPour 4 bols

VELOUTÉ DE CITROUILLES AUX ÉPICES ET HERBES

*Velouté

1,5 kilogramme de Citrouille On peut remplacer par plusieurs petits Potirons

0,4 Tête d'Ail

0,4 Oignon

12,1 grammes d'Huile végétale 1,32 Centilitre/13,21 Millilitres

0,4 Litre de Bouillon de Poulet Pour la recette, voir ICI. (ou de légumes pour les végétariens, ICI)

162,1 grammes d'Eau 16,21 Centilitres/162,1 Millilitres

81 grammes de Crème Liquide Entière 7,36 Centilitres/73,64 Millilitres

0,8 cuillère à soupe de Miel

*Epices

1 pincée de Poivre

4,8 grammes de Sel

0,4 cuillère à café de Curcuma

1 pincée de Paprika

0,4 cuillère à soupe de Cumin En poudre

0,4 cuillère à soupe de Romarin Frais ou séché

*En Option

des Champignons

de l'Huile de Truffe

Avec une citrouille de 800 g Pour 2 bols

*Velouté

800 grammes de Citrouille On peut remplacer par plusieurs petits Potirons

0,2 Tête d'Ail

0,2 Oignon

6,4 grammes d'Huile végétale 0,7 Centilitre/6,99 Millilitres

0,2 Litre de Bouillon de Poulet Pour la recette, voir ICI. (ou de légumes pour les végétariens, ICI)

86,4 grammes d'Eau 8,64 Centilitres/86,4 Millilitres

43,2 grammes de Crème Liquide Entière 3,93 Centilitres/39,27 Millilitres

0,4 cuillère à soupe de Miel

*Epices

1 pincée de Poivre

2,5 grammes de Sel

0,2 cuillère à café de Curcuma

1 pincée de Paprika

0,2 cuillère à soupe de Cumin En poudre

0,2 cuillère à soupe de Romarin Frais ou séché

*En Option

des Champignons

de l'Huile de Truffe

VELOUTÉ DE CITROUILLES AUX ÉPICES ET HERBES

Instructions

Voici la recette en vidéo :

1. Commencer par préparer la Citrouille (3,7 kg) (ou des Potirons ou des Potimarrons pour un poids de 3,7 kg)
2. Il est préférable de prendre des citrouilles de moyenne taille, car les grosses ont moins de gout...
3. Couper la citrouille en deux
4. Enlever les pépins et les fibres qui sont au coeur
5. Découper la Citrouille en quartiers pour une meilleure cuisson
6. Prendre la Tête d'Ail et couper en deux, (on peut laisser la peau)
7. Placer au four les quartiers de Citrouille et la Tête d'Ail, à haute température, à 230 C (Thermostat 7), pendant environ 30 minutes à 45 minutes, jusqu'à ce que la chair soit tendre (test : planter un couteau)
8. Emincer l'Oignon (1) et faire légèrement caraméliser dans une marmite avec l'Huile végétale (30 g ou 3,28 Centilitres/32,75 Millilitres)
9. Déglacer avec le Bouillon de Poulet (1 Litre) et l'Eau (400 g ou 40 Centilitres/400 Millilitres)
10. Les végétariens remplaceront par du bouillon de légumes : voir ICI
11. Une fois que la chair est tendre, sortir les quartiers de Citrouille du four et laisser refroidir
12. Puis retirer la chair des peaux. On peut jeter les peaux
13. Ajouter les chairs dans la casserole avec le Bouillon de Poulet et l'Oignon
14. La Tête d'Ail a confit dans le four. A l'aide d'une cuillère, enlever la pulpe et ajouter dans la casserole
15. Faire cuire à feu moyen pendant 10 minutes. On n'a pas besoin de plus de temps, car la Citrouille a déjà cuit
16. Laisser refroidir et placer dans un blender ou un robot à lame ('robot coupe')
17. Mixer finement....
18. Ajouter la Crème Liquide Entière (200 g ou 18,18 Centilitres/181,82 Millilitres) et le Miel (2 c. à soupe)
19. Ajouter les Epices : le Sel (12 g) et le Poivre (1 pincée), et à votre choix : le Curcuma (1 c. à café), le Romarin (1 c. à soupe) (frais ou séché), le Paprika (1 pincée) et le Cumin (1 c. à soupe)
20. Sans épices, le velouté n'est pas aussi bon. Dosez ces épices suivant votre préférence !
21. Faire cuire à feu doux pendant 10 minutes
22. Afin de se débarrasser des fibres et afin de "lisser" ce velouté, je vous recommande vivement de "passer" par une passoire et presser avec une louche
23. On peut jeter toute la matière qui reste dans la passoire

En option

24. En option (mais vous n'êtes pas obligés !), j'aime faire sauter des Champignons avec un peu de Beurre (et pourquoi pas un peu d'Ail) dans une poêle : Cela apporte un peu de mâche et de contraste de saveurs

VELOUTÉ DE CITROUILLES AUX ÉPICES ET HERBES

Présentation

25. Pour présenter, j'aime disposer les Champignons au centre, de saupoudrer d'un peu de Paprika, de ciboulette ciselée, de verser quelques gouttes d'Huile de Truffe, et de disposer quelques graines de citrouille passées au four