

Velouté de potimarron aux châtaignes et à l'huile de noisette

PORTIONS
4 personnes

PRÉPARATION
20 min

CUISSON
30 min

DIFFICULTÉ
Facile

SAISON
Automne

MODE
Mijoté puis mixé



◆ LE GESTE ANTI-GASPI

Le potimarron se cuisine avec sa peau : rien à éplucher, rien à jeter. Ses graines, rincées, séchées et grillées 15 minutes au four à 160 °C, remplacent les croûtons. Le pain rassis fait de belles tartines grillées pour tremper.

◆ NOTE

Un velouté soyeux, orange vif, parfumé à la noisette : l'automne dans un bol, avec du croquant et un tourbillon de crème d'Isigny.

MÉDITERRANÉEN • ZÉRO DÉCHET

◆ INGRÉDIENTS

Le velouté

- 1 potimarron d'environ 900 g (avec la peau)
- 200 g de châtaignes cuites nature
- 1 oignon jaune
- 2 gousses d'ail
- 20 g de beurre
- 700 ml de bouillon de volaille chaud
- 9 cl de crème d'Isigny (environ 6 cuillères à soupe)
- ¼ de cuillère à café de noix de muscade râpée
- Sel fin, poivre du moulin

La finition

- 4 cuillères à soupe de crème d'Isigny
- 4 cuillères à café d'huile de noisette
- 40 g de noisettes torréfiées, entières et concassées
- Poivre du moulin, noix de muscade
- Quelques flocons de fleur de sel

Le bouillon de volaille est déjà salé : goûtez avant de saler. Quelques flocons de fleur de sel finissent le bol.

◆ PRÉPARATION

- 1 Lavez le potimarron, coupez-le en deux et retirez les graines (gardez-les, voir le geste anti-gaspi). Coupez la chair en cubes de 3 cm sans l'éplucher : la peau devient tendre à la cuisson. Émincez l'oignon et hachez l'ail.
- 2 Faites fondre le beurre dans la casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon avec une pincée de sel et laissez-le suer 5 minutes sans coloration, en remuant. Ajoutez l'ail la dernière minute.
- 3 Ajoutez le potimarron et mélangez 2 minutes. Versez le bouillon chaud, il doit arriver à hauteur des légumes. Portez à frémissement, couvrez et laissez cuire 20 minutes à feu doux : un couteau doit entrer sans résistance.
- 4 Gardez 50 g de châtaignes pour le dressage et ajoutez les 150 g restants dans la casserole pour 3 minutes. Mixez 2 minutes, jusqu'à obtenir une texture bien lisse. Versez 9 cl de crème, ajoutez la muscade, le poivre, puis goûtez et salez si besoin. Si le velouté est trop épais, allongez avec un peu de bouillon.
- 5 Dans une poêle sèche, réchauffez les noisettes 2 minutes à feu moyen pour réveiller leur parfum, écrasez-en la moitié au couteau. Faites dorer 3 minutes les 50 g de châtaignes coupées en morceaux dans la même poêle.
- 6 Versez le velouté très chaud dans les bols. Déposez un tourbillon de crème, un filet d'huile de noisette, les morceaux de châtaigne, les noisettes entières et concassées. Terminez par un tour de poivre, un peu de muscade râpée et quelques flocons de fleur de sel.

◆ MATÉRIEL

- Un couteau de chef et une planche à découper
- Une grande casserole ou une cocotte
- Un mixeur plongeant ou un blender
- Une poêle
- Une râpe fine pour la muscade
- Quatre bols creux

POURQUOI C'EST MÉDITERRANÉEN

Légumes de saison, fruits à coque et peu de matière grasse : la base est végétale. Ce sont le potimarron et la châtaigne, un féculent du pourtour méditerranéen, qui épaississent le velouté, sans farine. Le beurre est limité à 20 g pour 4 personnes.

L'ACCORD DU CHEF

Le potimarron a naturellement un goût de châtaigne : la châtaigne l'arrondit, la noisette ajoute le croquant et le parfum torréfié, la muscade relève le sucré. Côté verre : un Chenin sec de la Loire ou un blanc du Jura.

CONSERVATION

Refroidissez rapidement (de 63 °C à 10 °C en moins de 2 heures), puis gardez 3 jours au réfrigérateur (0 à 3 °C) en boîte hermétique. Réchauffez à feu doux jusqu'à ébullition. Congélation 3 mois, de préférence sans la crème, ajoutée au réchauffage.