Velouté de légumes aux saveurs du Sud, pois chiches rôtis et yaourt citronné

PORTIONS	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ	SAISON	MODE
4 personnes	20 min	35 min	Facile	Automne et hiver	Cocotte et four



◆ LE GESTE ANTI-GASPI

Ce velouté accepte les légumes du frigo : carottes ramollies, fond de courge ou pomme de terre qui commence à germer (retirez les germes et les parties vertes) remplacent à poids égal les légumes de la recette. Les restes se congèlent en portions.

◆ NOTE

Un velouté de butternut, de carottes et de pomme de terre parfumé au cumin, au paprika fumé et au curcuma, relevé d'un trait de citron, avec des pois chiches rôtis, du yaourt citronné et des graines de courge : un plat végétarien complet et réconfortant.

MÉDITERRANÉEN · ZÉRO DÉCHET

◆ INGRÉDIENTS

Le velouté

- 700 g de courge butternut épluchée
- 3 carottes (environ 300 g)
- 1 pomme de terre moyenne (environ 200 g)
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- ½ cuillère à café de curcuma
- 1 litre d'eau chaude
- 1 cuillère à café de sel fin
- Poivre du moulin

Les pois chiches rôtis

- 1 boîte de pois chiches cuits (400 g, soit 240 g égouttés)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ½ cuillère à café de cumin moulu
- ½ cuillère à café de paprika fumé
- ¼ de cuillère à café de sel fin

Le yaourt citronné et la finition

- 150 g de yaourt grec nature
- 1 citron jaune non traité (zeste, jus)
- 30 g de graines de courge
- ½ bouquet de persil plat
- Un filet d'huile d'olive vierge extra

Goûtez le velouté avant de rectifier le sel : les pois chiches et le yaourt en apportent aussi.

◆ PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200 °C (180 °C en chaleur tournante). Épluchez la butternut, retirez les graines et coupez la chair en cubes de 2 cm. Épluchez les carottes et la pomme de terre, coupez-les en cubes de même taille. Émincez l'oignon et hachez l'ail.
2. Dans une cocotte, faites chauffer 3 cuillères à soupe d'huile à feu moyen. Faites suer l'oignon 5 minutes sans le colorer, puis ajoutez l'ail, 1 cuillère à café de cumin, 1 de paprika fumé et ½ de curcuma. Laissez parfumer 1 minute en remuant.
3. Ajoutez la butternut, les carottes et la pomme de terre, remuez 2 minutes pour les enrober d'épices, puis versez 1 litre d'eau chaude et 1 cuillère à café de sel. Couvrez et laissez frémir 25 minutes, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau s'enfonce sans résistance.
4. Dès que le velouté frémit, égouttez les pois chiches, rincez-les et séchez-les soigneusement dans un torchon. Sur une plaque recouverte de papier cuisson, mélangez-les avec 1 cuillère à soupe d'huile, le cumin, le paprika fumé et le sel. Enfournez 25 minutes en remuant à mi-cuisson (après 12 minutes), jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
5. Pendant ce temps, faites torréfier les graines de courge à sec dans une petite poêle à feu moyen pendant 3 minutes, en remuant, puis réservez. Dans un bol, mélangez le yaourt, le zeste du citron, 1 cuillère à café de jus de citron et une pincée de sel. Ciselez le persil.
6. Quand les légumes sont tendres, retirez la cocotte du feu, ajoutez le jus d'un demi-citron et mixez au mixeur plongeant jusqu'à obtenir une texture lisse. Ajoutez un peu d'eau chaude si le velouté est trop épais, goûtez, rectifiez le sel et poivrez.
7. Répartissez le velouté dans quatre bols chauds, déposez une cuillerée de yaourt citronné, des pois chiches rôtis, des graines de courge et du persil, puis terminez d'un filet d'huile d'olive. Servez aussitôt.

◆ MATÉRIEL

- Un couteau, un économe et une planche à découper
- Une cocotte avec son couvercle
- Un mixeur plongeant
- Une plaque de four et du papier cuisson
- Une petite poêle
- Un petit bol, un torchon propre et quatre bols chauds

POURQUOI C'EST MÉDITERRANÉEN

Courge et carottes de saison, pois chiches, huile d'olive vierge extra, yaourt, citron et épices : la recette réunit légumes, légumineuses et produit laitier nature, au cœur de l'alimentation méditerranéenne.

L'ACCORD DU CHEF

Le cumin, le paprika fumé et le curcuma réchauffent la douceur de la butternut, le citron la relève, le yaourt apporte de la fraîcheur, et les pois chiches rôtis et les graines de courge ajoutent le croquant. Côté verre : un blanc sec et fruité, bien frais.

CONSERVATION

Refroidissez rapidement le velouté (de 63 °C à 10 °C en moins de 2 heures), puis gardez-le au réfrigérateur (0 à 3 °C) dans une boîte fermée : 2 jours. Réchauffez-le jusqu'à ce qu'il soit chaud à cœur (au moins 63 °C). Gardez les pois chiches, les graines et le yaourt à part, et refaites les pois chiches au four au dernier moment.