

LE POTIMARRON



Introduit que très récemment en France, le potimarron est un légume qui se modernise ses dernières années. Riche en oligoéléments et en carotène, le potimarron permet d'excellentes recettes en entrée, plat principal ou en accompagnement.

En effet, préparé en potage, frit ou en purée, c'est un légume très apprécié des enfants pour sa chaire légèrement sucrée au goût de châtaigne.

ASTUCE

Comme tous les légumes, il est recommandé de laver le potimarron avant utilisation. Toutefois, certains chefs conservent la peau lors de la cuisson. Elle renforce le goût du légume.

IDÉE RECETTE AU VERSO

MIGROS

M comme Meilleur.

VELOUTÉ DE POTIMARRON À LA CHÂTAIGNE



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 1 kg de potimarron
- 1 oignon sec
- 1 c. à soupe d'huile d'arachide
- 100 g de châtaignes cuites prêtes à l'emploi, sous vide ou en bocal
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 3 pincées de noix de muscade
- 6 tiges de cerfeuil
- sel, poivre

PRÉPARATION

- Coupez le potimarron en quatre, retirez les graines. Epluchez-le et détaillez la chair en morceaux.
- Pelez et émincez l'oignon. Mettez l'huile à chauffer sur feu moyen, dans un faitout.
- Faites-y revenir l'oignon 2 min. Ajoutez les morceaux de potimarron et 1 l d'eau.
- Portez à ébullition. Salez. Réduisez le feu et laissez mijoter 20 min.
- Coupez les châtaignes en lamelles. Ajoutez la crème et la noix de muscade, dans le faitout. Poivrez.
- A l'aide d'un mixeur plongeant, réduisez le potimarron en purée.
- Portez à ébullition. Mettez les lamelles de châtaigne dans le fond d'une soupière préalablement chauffée.
- Versez la soupe bouillante dessus. Parsemez de feuilles de cerfeuil.
- Servez aussitôt.

Bon appétit !

MIGROS

M comme Meilleur.