

Velouté de potiron

Ingrédients: Pour 4 personnes : 400g de chair de potiron

1 oignon

20cl crème liquide UHT

Muscade

Progression : épluchez le potiron

Coupez la chair du potiron en morceaux

Coupez l'oignon en lamelles et le faire revenir dans une cocotte avec un peu d'huile

Ajoutez les dés de potiron dans la cocotte et recouvrez d'eau (juste au niveau du potiron, pas plus),

Laissez cuire 45mn à 1h

Ajouterzla crème liquide

Salez, poivrez, ajoutez muscade selon votre goût

Mixez

Au moment de servir parsemez de persil ciselè

Gâteau fondant au butternut

Ingrédients pour 8 personnes

1kg de butternut

4 œufs

200g de sucre

progression :

Pelez, éppépinez et coupez le butternut en cubes

Cuire à feu doux 30mn avec un peu d'eau jusqu'à obtention d'une purée

Blanchissez les jaunes d'œufs avec le sucre

Ajoutez zeste d'un citron et moitié du jus de citron, faites cuire 50mn thermostat 200

