

# Recettes d'automne 🍊🍂🎃

---

## Recette : Velouté de chou-fleur

### Ingrédients :

- 1 chou-fleur
- 3 pommes de terre
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Crème de riz ou soja
- Basilic ou origan séché
- Sel, poivre, huile d'olive

### Préparation :

- Faire revenir dans un faitout 1 oignon + 1 gousse d'ail, dans un peu d'huile d'olive
- Détailler le chou-fleur et les pommes de terre
- Ajouter les morceaux dans le faitout et recouvrir d'eau
- Assaisonner avec du basilic ou origan séché - sel et poivre
- Laisser cuire environ 25', jusqu'à ce que tout soit tendre (piquer avec un couteau pour vérifier)
- Ajouter un petit peu de crème
- Mixer le tout



## **Recette : Velouté de potiron**

### Ingrédients :

- 600g de potiron en dés
- 1 oignon émincé
- 40 cl de bouillon (eau + bouillon cube)
- Crème de riz ou soja
- Sel, poivre, huile d'olive
- Graines de courges et quelques marrons coupés en 4 (facultatif)

### Préparation :

- Faire revenir dans un faitout l'oignon dans un peu d'huile d'olive
- Ajoutez le potiron et le faire dorer huit à 10 minutes en remuant de temps en temps
- Verser le bouillon et porter à ébullition
- Laisser mijoter 10 minutes jusqu'à ce que le potiron soit tendre
- Verser la crème et porter de nouveau à ébullition, puis mixer
- Au moment de servir, ajouter quelques graines de courge et marrons sur le dessus



## **Une variante gourmande :**

### Ingrédients supplémentaires :

(à la place des graines de courges et des marrons)

- 100g de lard fumé (tranches de poitrine)
- 50g de noisettes

### Préparation supplémentaire :

- Préparer le velouté de potiron (recette du dessus)
- Dans une poêle, faire dorer le lard fumé et les noisettes (remuer régulièrement)
- Ajouter le lard et les noisettes sur le velouté



## **Recette : Butternut rôtie**

### **Ingrédients :**

- 1 butternut de taille moyenne
- Huile d'olive
- Thym
- Miel (facultatif)

### **Préparation :**

- Couper la courge butternut en 2
- Enlever les graines, mais ne pas enlever la peau
- Repartir un peu d'huile d'olive et du thym sur la chair (vous pouvez aussi ajouter un peu de miel si vous le souhaitez)
- Enfournier 1h à 180°, la chair face contre le plat
- Vérifier la cuisson, un couteau doit s'enfoncer sans effort dans la chair
- Enlever la peau (beaucoup plus facile maintenant !) et couper en cubes



## **Recette : Velouté patate douce / Carotte / Coco / Curry**

### **Ingrédients :**

- 250g de carottes
- 150g de patates douces
- 20 cl de bouillon de légumes (faire chauffer 20cl d'eau en ajoutant un bouillon cube légumes)
- 1 oignon
- 1 berlingot de lait de coco (20cl)
- 1 c.a.c. de curry, un peu de paprika et piment doux
- huile d'olive

### **Préparation :**

- Couper les carottes et patates douces en cubes grossiers.
- Dans une grande casserole ou marmite, faire revenir l'oignon dans de l'huile d'olive, 5' à feu doux
- Ajouter les cubes de légumes, puis mouiller avec le lait de coco et le bouillon de légumes
- Ajouter les épices
- Laisser mijoter 30' à feu doux. Les légumes doivent être tendres
- Mixer au blender et servir

