Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Velouté de potimarron & huile piquante des îles

Velouté de potimarron est un classique réconfortant revisité par une pointe d’audace : la Sauce piquante des îles désertes vient jouer le contraste aromatique sur la douceur orangée du potimarron et le piquant chaud du gingembre. La texture onctueuse, renforcée par quelques lentilles corail, apporte tenue et gourmandise sans alourdir. Quelques gouttes en finition délivrent une chaleur qui s’installe et une longueur en bouche, tandis que le jus de citron vert et la coriandre réveillent le tout. C’est une soupe idéale pour un dîner automnal en famille, facile à préparer et parfaite servie avec du pain rustique pour saucer.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**15 min**	**35 min**	**facile**

Ingrédients

- 1 petit potimarron (≈800 g), lavé, graines retirées et coupé en morceaux
- 1 oignon jaune moyen, émincé
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 2 cm de gingembre frais, râpé
- 100 g de lentilles corail, rincées
- 600 ml de bouillon de légumes chaud
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 100 ml de crème liquide ou crème végétale (optionnel)
- 1 cuillère à café de Sauce piquante des îles désertes (voir dosage)
- Le jus d'1/2 citron vert
- Une poignée de coriandre fraîche, ciselée
- Graines de courge torréfiées pour servir
- Sel et poivre du moulin

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Sauce piquante des îles désertes - 155G

Scanner pour voir le produit

Préparation

Prépare le potimarron: coupe-le en morceaux réguliers (avec la peau si tu veux; elle devient fondante). Rince les lentilles corail à l'eau claire.

Dans une grande casserole, chauffe l'huile d'olive à feu moyen. Fais revenir l'oignon 4–5 minutes jusqu'à ce qu'il soit translucide sans le colorer.

Ajoute l'ail et le gingembre râpé, fais sauter 1 minute pour dégager les arômes puis incorpore les morceaux de potimarron. Mélange 2 minutes pour enrober.

Verse les lentilles corail et le bouillon chaud. Porte à ébullition puis réduis le feu et laisse mijoter à couvert 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le potimarron soit tendre.

Retire la casserole du feu. Mixe la préparation au blender ou au mixeur plongeant jusqu'à obtenir un velouté lisse. Si le mélange est trop épais, rallonge avec un peu d'eau ou de bouillon chaud.

Incorpore la crème si tu l'utilises, rectifie l'assaisonnement en sel et poivre et ajoute le jus de citron vert. Goûte et ajuste l'acidité.

Ajoute 1 cuillère à café de Sauce piquante des îles désertes directement dans le velouté (voir dosage) et mélange bien. Commence toujours par peu et augmente si besoin.

Serre le velouté bien chaud, garnis de coriandre ciselée, d'un filet supplémentaire très léger de sauce piquante par assiette et de graines de courge torréfiées.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour une texture plus soyeuse, passe le velouté au chinois après mixage. Si tu veux conserver la vivacité de la sauce, ajoute la majeure partie en finition sur les bols plutôt qu'en cuisson.