Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Velouté de butternut rôti, crème de châtaigne & cerfeuil

Velouté de butternut rôti, crème de châtaigne & cerfeuil : une soupe d’automne qui flatte le palais. La courge rôtie développe des notes caramélisées, la crème de châtaigne apporte une onctuosité douce et légèrement sucrée, et une pincée de cerfeuil, délicatement anisée, achève le plat par une fraîcheur herbacée. La texture est soyeuse sans être lourde, rehaussée par quelques lentilles tièdes qui donnent du corps et du caractère. C’est la recette idéale pour un dîner familial réconfortant ou une entrée raffinée servie avant un plat léger. Tu peux la préparer à l’avance et la réchauffer doucement avant d’ajouter le cerfeuil juste avant de servir.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**20 min**	**55 min**	**facile**

Ingrédients

- 1 butternut entier (≈1,1–1,3 kg), coupé en deux, graines retirées
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon jaune moyen, émincé
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 700 ml de bouillon de légumes chaud
- 200 g de purée de châtaigne (en bocal ou purée cuite)
- 120 g de lentilles vertes du Puy cuites (ou autres lentilles, égouttées)
- 100 ml de crème liquide ou crème végétale
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre ou jus de citron
- Sel et poivre du moulin

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Cerfeuil

Scanner pour voir le produit

- Cerfeuil séché (voir dosage) ou cerfeuil frais ciselé pour le service
- Quelques graines de courge ou un filet d'huile de noisette pour la finition (facultatif)

Préparation

Préchauffe le four à 200 °C. Badigeonne la chair du butternut d'1 cuillère à soupe d'huile d'olive, sale légèrement et place-le sur une plaque, côté chair vers le haut. Rôtis 35–40 minutes jusqu'à ce que la chair soit tendre et caramélisée.

Pendant la cuisson, chauffe 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une grande casserole. Fais revenir l'oignon à feu moyen 6–8 minutes jusqu'à ce qu'il soit translucide, ajoute l'ail 1 minute sans le laisser brûler.

Ajoute les lentilles cuites à la casserole, mélange 1–2 minutes puis verse le bouillon chaud. Laisse frémir 5 minutes pour amalgamer les saveurs.

Sors le butternut du four, récupère la chair à la cuillère et incorpore-la à la casserole. Ajoute la purée de châtaigne. Mixe le tout au mixeur plongeant (ou blender) jusqu'à obtenir un velouté très lisse.

Remets sur feu doux, incorpore la crème et rectifie l'assaisonnement avec sel, poivre et vinaigre de cidre ou un trait de jus de citron pour équilibrer la douceur. Si le velouté est trop épais, ajoute un peu d'eau ou de bouillon.

Hors du feu, laisse reposer 2 minutes, puis ajoute le cerfeuil séché ou frais selon le dosage indiqué. Mélange doucement pour préserver l'arôme.

Dresse dans des assiettes creuses: verse le velouté, dépose quelques lentilles entières pour la texture, parsème de cerfeuil frais ciselé si tu en as, et finis avec quelques graines de courge ou un filet d'huile de noisette.

Le conseil des Épices Curieuses

Ajoute toujours le cerfeuil hors du feu pour préserver son parfum. Pour un velouté plus onctueux, remplace la crème par 80 ml de lait de coco non sucré; ajuste l'acidité en fin de cuisson avec le vinaigre ou le citron.