Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Velouté de butternut infusé Un p'tit flocon de neige, chips de sarrasin

Velouté butternut infusé reprend la douceur de la courge rôtie et l’enveloppement d’une infusion pâtissière pour créer une soupe réconfortante et raffinée. Dès la première cuillère, la rondeur du butternut rencontre des notes d’amande et de vanille portées par Un p'tit flocon de neige, tandis qu’une touche toastée de sarrasin apporte du relief. La texture est soyeuse, nappante, légèrement gourmande grâce à une pointe de crème d’amande ; les chips de farine de sarrasin et quelques graines torréfiées offrent le croquant nécessaire. Parfaite pour un dîner d’automne ou un repas convivial, cette recette est simple à réaliser et se prête bien aux variations selon le garde-manger.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**25 min**	**55 min**	**facile**

Ingrédients

- 1 grosse butternut (≈1,2 kg, environ 800–900 g chair une fois pelée et épépinée)
- 1 oignon jaune moyen, émincé
- 2 gousses d’ail, écrasées
- 3 cuillères à soupe d’huile d’olive
- Sel et poivre du moulin
- 400 ml de bouillon de légumes (ou eau + cube)
- 100–150 ml d’infusion concentrée Un p'tit flocon de neige (voir dosage)
- 100 ml de crème d’amande (ou crème liquide selon préférence)
- 30 g de sarrasin torréfié (kasha) pour le croquant
- Pour les chips de sarrasin: 100 g de farine de sarrasin, 3 cuillères à soupe d’huile d’olive, 120 ml d’eau, 1 pincée de sel
- Quelques raisins réhydratés dans l’infusion (facultatif) et une pincée de fleurs de bleuet séchées pour la garniture

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Un p'tit flocon de neige

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffe le four à 200 °C. Coupe la butternut en deux, enlève les graines, puis détaille la chair en gros cubes. Dispose-les sur une plaque, arrose d’1 cuillère d’huile d’olive, sale légèrement et enfourne 30–35 minutes jusqu’à ce qu’ils soient tendres et légèrement dorés.

Pendant que la courge rôtit, prépare l’infusion concentrée: fais infuser 15 g d’Un p'tit flocon de neige dans 500 ml d’eau frémissante pendant 6–7 minutes. Filtre et réserve 150 ml pour la soupe et le reste pour accompagner ou réhydrater des raisins.

Torréfie le sarrasin (kasha) à sec dans une poêle chaude 3–4 minutes en remuant jusqu’à ce qu’il soit odorant et croustillant. Réserve.

Dans une grande casserole, chauffe 2 cuillères à soupe d’huile d’olive, fais suer l’oignon 4–5 minutes sans coloration, ajoute l’ail 1 minute puis incorpore les cubes de butternut rôtis.

Verse le bouillon et 100–150 ml de l’infusion concentrée selon l’intensité souhaitée. Porte à frémissement, laisse mijoter 8–10 minutes pour lier les parfums.

Mixe la soupe au blender ou au mixeur plongeant jusqu’à obtention d’une texture bien lisse. Ajoute la crème d’amande, rectifie l’assaisonnement en sel et poivre, et réchauffe doucement sans faire bouillir.

Prépare les chips de sarrasin: mélange la farine, l’huile, l’eau et le sel jusqu’à obtenir une pâte fluide. Étale très finement sur une plaque couverte de papier cuisson et enfourne à 200 °C 8–12 minutes selon l’épaisseur, jusqu’à ce que la pâte soit dorée et croquante. Laisse refroidir et casse en éclats.

Dresse: verse le velouté chaud dans des bols, parsème de sarrasin torréfié, ajoute quelques éclats de chips, quelques raisins réhydratés et une pincée de fleurs de bleuet pour la couleur et le parfum.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour intensifier la note vanillée, ajoute une demi-cuillère de pâte de vanille ou une gousse infusée dans l’infusion. Passe le velouté au tamis pour une texture encore plus soyeuse. Les chips se conservent quelques jours dans une boîte hermétique.