



Velouté de Potimarron

1 potimarron (inutile de l'éplucher) - 1 oignon - 1 cs de curry - crème d'amande ou crème de riz liquide - huile d'olive - sel et poivre - quelques brins de coriandre

Coupez le potimarron en quatre sans l'éplucher et faites-le cuire à la vapeur douce jusqu'à ce qu'il devienne tendre. Pendant ce temps, dans une casserole, faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive avec le curry. Ajoutez-y le potimarron épépiné, épluché et coupé en dés. Recouvrez d'eau, salez et poivrez. Aux premiers frémissements, ajouter la coriandre fraîche et mixer la préparation. Vous pouvez rajouter plus ou moins d'eau en fonction de la consistance désirée. Servez aussitôt et ajoutant la crème et des feuilles de coriandre pour la décoration. Si vous avez trop de soupe, pensez à la congeler pour un autre soir !

Le potimarron ressemble à une grosse figue de couleur rouge vif. Sa peau est fine ce qui permet de le cuisiner sans le peler. Sa chair sucrée a une saveur qui rappelle celle du marron.

Le potimarron rentre dans la famille des cucurbitacées qui possèdent des vertus diurétiques, laxatives, sédatives et vermifuges. Il est riche en bêta-carotène (précieux antioxydant), contient presque 95% d'eau, des glucides, du calcium et du fer, des vitamines A, B1, B2, B3, C, D, E et F ainsi que de nombreux oligo-éléments. C'est un légume clé de l'automne !

Il est inutile d'éplucher le potimarron, un bon brossage suffit. C'est la cuisson et le fait de mouliner ce légume qui libèrent les caroténoïdes des fibres pour une meilleure assimilation. Sans FODMAP : Enlevez l'oignon.