Le velouté de Butternut, graines de courges et bleu.

Les ingrédients pour 2

- 300 grs de butternut
- 1 bel oignon rouge ou jaune
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 30 grs de graines de courges
- 30 grs de fromage de bleu
- 1 cube de bouillon de légumes
- de l huile d olive
- du sel et du poivre
- 3/4 litre d'eau, l'eau doit affleurer les ingrédients dans la casserole





La cuisson, rapide et simple

L’ avantage avec le Bio, c’est que vous pouvez conserver la peau de la courge Butternut. Il vous suffit donc de la couper en morceaux pas trop grands, d’ôter les pépins éventuels, de faire revenir dans l’huile l’oignon émincé, d’ y ajouter la courge, sel, poivre, bouillon et couvrir en affleurant d’eau.

On laisse cuire à feu moyen, 7, pendant 20 à 30 mins, jusqu’à la cuisson de la courge. On s’assure qu’ il n y ait pas trop de jus de cuisson, sinon on aura une soupe et non un velouté, au besoin on en enlève, on mixe le tout et voila un plat réconfortant.

Quelques graines de courges, 1 cuillère à soupe de crème fraîche, et quelques cubes de bleu….l’association des saveurs et textures est un vrai régal.

