Velouté de potiron végétarien végan

En deux mots :

Un velouté tout simple et rapide à réaliser.
Il est idéal pour se faire plaisir en se faisant du bien avec la purée d'amande blanche qui apporte à la fois onctuosité, goût et principes nutritifs actifs dont notre organisme a besoin.

Pour 1 personne
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes

Difficulté :

Ingrédients

- 200 g de potiron
- 1 demi- d'oignon
- 50 g de carotte
- 50 g de pomme de terre
- 1/2 cuillère à soupe de purée d'amande blanche
- 0,25 pincée de sel
- 0,25 pincée de poivre noir
- 0,25 cuillère à café de muscade en poudre

Les quantités sont données pour un repas en plat principal.
Dans le cas d'une entrée, diviser les quantités par deux.

Instructions

Peler le potiron, l'oignon, la carotte, la pomme de terre.

Couper grossièrement les légumes, mettre dans une casserole, couvrir d'eau à hauteur, saler et poivrer.

Cuire pendant 30 minutes environ à feu doux (ne pas hésiter à ajouter un peu d'eau s'il y a trop d'évaporation lors de la cuisson).

Mixer puis ajouter la purée d'amande blanche et mixer à nouveau pour obtenir un velouté lisse et homogène.

Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Astuces :

Il est possible de remplacer le potiron par tout autre courge, butternut, potimarron...
La muscade peut être remplacée par tout autre épice ou aromates de votre choix, tout comme la purée d'amande blanche par de la purée d'amande complète, de noisette, de sésame...

Si le velouté vous parait trop épais, n'hésiter pas à l'allonger avec un peu d'eau jusqu'à obtenir la consistance qui vous convienne.

Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule TOAST. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.