



Velouté de potiron au lait d'avoine Bjorg

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

Pour le velouté

- 1 potiron (ou 1kg de chair)
- 30 cl de lait d'avoine Bjorg
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 pincée de sel
- 30 g de beurre
- 1 pincée de muscade
- 3 cl d'huile d'olive
- Quelques graines de courge

Pour les sablés (env 15)

- 100 g de farine
- 80 g de parmesan râpé
- 40 g de beurre demi-sel
- 1 œuf
- un peu d'eau tiède
- sel, poivre

1. Mélanger la farine, l'œuf, le beurre pommade et le parmesan.
2. Ajouter un peu d'eau tiède puis saler et poivrer.

3. Former une boule, recouvrir de papier film et réserver au frigo pendant 30 minutes.
4. Préchauffer le four à 180°C.
5. Après repos, étaler la pâte sur un papier sulfurisé, découper à l'aide d'un couteau des chauves-souris.
6. Déposer un second papier sulfurisé puis cuire entre deux plaques de four, pendant une dizaine de minutes.
7. Ciseler finement les oignons et l'ail.
8. Dans une casserole faire chauffer à feu moyen le beurre ainsi que l'huile d'olive, ajouter ensuite les oignons, l'ail et la muscade.
9. Laisser cuire quelques minutes.
10. Pendant ce temps, découper le potiron en deux, découper la chair avec la peau en gros cubes, débarrasser les graines ainsi que la pulpe.
11. Ajouter les cubes de potiron dans la casserole laisser cuire quelques minutes.
12. Ajouter le lait d'avoine Bjorg.
13. Continuer la cuisson pendant 15 minutes environ.
14. Verser le tout dans un blender puis mixer afin d'obtenir un mélange lisse et homogène.
15. Déposer le velouté dans les bols, ajouter quelques graines de courge et un tour de poivre du moulin.
16. Ajouter quelques chauves-souris en sablé parmesan
17. Déguster !

© Bjorg