

Raphael's Healthy Kitchen

VELOUTÉ DE COURGE AU CURRY, LAIT D'AVOINE ET FARINE DE POIS CHICHES

Démarche Saine & Gourmande : Courge pelée, liaison végétale et finitions délicates

1. LISTE DES INGRÉDIENTS

La Base Légume & Liquide	Les Liens & Épices	Finitions & Assaisonnement
800 g de chair de courge (pelée) 500 ml de lait d'avoine 300 ml de bouillon de légumes	2 c. à s. farine de pois chiches 1 c. à c. curry en poudre - Une pincée de cumin	1 oignon & 1 gousse d'ail - Huile d'olive, sel & poivre - Huile de courge (filet) - Graines de courge (déco)

2. INSTRUCTIONS & TECHNIQUE DE PRÉPARATION

- Préparation de la courge :** Lavez la courge, pelez-la soigneusement pour éliminer entièrement la peau, retirez les pépins et coupez la chair en cubes. Émincez l'oignon et hachez l'ail.
- Torréfaction des saveurs :** Dans une cocotte, chauffez un filet d'huile d'olive. Faites suer l'oignon et l'ail, ajoutez la courge, puis saupoudrez la farine de pois chiches et le curry. Laissez revenir 3 min pour torréfier les arômes.
- Mijotage :** Versez progressivement le lait d'avoine et le bouillon chaud en remuant. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 20 minutes jusqu'à tendreté complète.
- Mixage & Finition :** Mixez finement pour obtenir un velouté onctueux. Servez bien chaud en arrosant d'un filet d'huile de courge et en parsemant de graines de courge torréfiées.

Raphaël Stadtmüller
Chef cuisinier avec Brevet Fédéral