

Velouté de Butternut au Lait de Coco et Gingembre

Ingrédients nécessaires

- 1 courge butternut d'environ 1 kg
- 400 ml de lait de coco
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail hachée
- Gingembre frais à râper
- Huile neutre
- Graines de courge torrifiées et piment d'Espelette pour le dressage

Étapes de préparation

- Faites revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile neutre pour créer la base aromatique.
- Ajoutez la courge coupée en dés. Astuce : ne recouvrez pas totalement la courge d'eau pour obtenir une texture veloutée et non liquide.
- Laissez cuire à la cocotte environ 20 minutes après ébullition jusqu'à ce que la chair soit tendre.
- Prélevez un peu de liquide de cuisson avant de mixer, puis mixez la préparation.
- Incorporez le lait de coco et réajustez la texture avec le liquide réservé.
- Ajoutez le gingembre frais finement râpé en toute fin de cuisson pour préserver son piquant et ses arômes.

Conseils de réussite et sécurité

- Température interne : assurez-vous que la préparation atteigne 75°C pour garantir sa salubrité.
- Dressage : parsemez de graines de courge torrifiées et d'une pincée de piment d'Espelette pour le contraste.
- Conservation : le velouté se conserve jusqu'à 3 jours au réfrigérateur dans un récipient hermétique.
- Apport nutritionnel : environ 150 calories par portion selon la teneur en matière grasse du lait de coco.