

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Velouté de légumes



Imprimer



Commenter

Préparation: **15 min**

Ingrédients Pour 4 personnes.

- 2 oignons
- 2 carottes
- 3 pommes de terre
- 300 g de courge butternut
- 1 c. à c. de grasse de canard
- 1,5 l d'eau
- QS de sel et de poivre

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Epluchez les légumes et découpez-les en tronçons.
3. Déposez les pommes de terre sur le tamis du Vitaliseur. Au bout de 5 minutes ajoutez la courge butternut et les carottes, poursuivez la cuisson pendant 10 minutes. Réservez.
4. Pendant ce temps faites revenir les oignons dans la graisse de canard.
5. Après la cuisson des légumes mettez les oignons dans la soupière et ajoutez l'eau. Déposez la soupière sur le Vitaliseur et faites chauffer pendant 5 minutes.
6. Ajoutez les légumes, assaisonnez avec le sel et le poivre puis poursuivez la cuisson pendant 15 minutes.
7. Mixez, rectifiez l'assaisonnement si besoin et dégustez.

Cette recette est issue du premier magazine de l'année 2021 : #30 spécial recettes de grands-mères !

ASTUCES DE LA CHEFFE : Monique Valette

Vous pouvez ajouter une poignée de haricots blancs à l'automne à la place d'une des pommes de terre, ça apportera du goût et du liant. Au printemps, vous pouvez y ajouter des fèves.

N'hésitez pas à ajouter de l'eau si, en ajoutant les légumes, il vous semble en manquer, pour éviter d'avoir une soupe trop épaisse. Le velouté doit avoir une consistance d'un liquide très légèrement épais.

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

[Cabillaud aux pleurotes](#)

[Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)