

Velouté de POTIMARRON , allumettes de rillons et de pain

Ingrédients pour 4 personnes :

Potimarron 1 kg, bouillon de volaille 1 L, Crème liquide 15 cl, Rillons 200g, Pain de campagne 4 tr, cerfeuil Beurre 25g



Préparation :

Éplucher le potimarron et le couper grossièrement en cubes. Couvrir du bouillon de volaille laisser cuire à frémissement et à couvert. Mixer le potimarron et le fond ensemble de manière à obtenir un velouté bien lisse. Utiliser de préférence un blender ou un petit mixer plongeant.

Ajouter la crème liquide, bouillir à nouveau et rectifier l'assaisonnement.

Détailler de fines allumettes de rillons de Touraine. Sécher au four sur papier cuisson à 180°/200'.

Détailler également de fines allumettes de pain de campagne, napper avec le beurre fondu et sécher au four 180°/200'

Laver le cerfeuil et préparer de belles pluches pour le décor.

Côté nutrition :

Apport par personne :

6.5 g de protéines apportées par le pain et les rillons

36.5 g de lipides apportés par la crème fraîche et les rillons

23 g de glucides apportés principalement par le pain

447 calories - Ce potage est assez calorique car riches en graisses (essentiellement saturées)