



Velouté de butternut à la cardamone, graines grillées aux épices, lard croustillant et huile verte

Guillaume ROSSI



Entrée



45 min



30 min



6 pers.

Ingrédients

- 1 courge butternut
- 1 oignon
- 2 cardamones vertes
- 10cl de crème entière
- 6 fines tranches de lard
- 1 petit bouquet de persil ou de roquette
- Sel et poivre
- Du curry ou une autre épice de votre choix
- De l'huile d'olive et de l'huile de tournesol

Préparation

1. Éplucher, vider et détailler le butternut en gros morceaux
2. Réserver les graines en les rinçant abondamment puis les sécher dans un torchon
3. Éplucher et couper grossièrement l'oignon, le faire revenir dans un peu d'huile d'olive avec la cardamone, et ajouter le butternut. Une fois bien saisi, assaisonner puis couvrir avec de l'eau. Laisser cuire à feu moyen
4. Mélanger les graines avec une cuillère à soupe d'huile de tournesol, une bonne pincée de curry et de sel, puis étaler sur une plaque et enfourner 5-10 min dans un four très chaud (240°). Les graines doivent être dorées et croustillantes
5. Étaler les tranches de lard entre 2 papiers sulfurisés et enfourner à 160° pendant une vingtaine de minutes. Le lard doit être rigide et croustillant.
6. Quand le butternut est bien cuit, ôter la cardamone et mixer le tout avec la crème. Rectifier l'assaisonnement.
7. Mixer une petite partie du persil dans un peu d'huile d'olive, laisser macérer 5 min puis filtrer finement.
8. Dresser votre velouté dans une assiette ou un bol, parsemer de graines grillées, quelques gouttes d'huile et poser votre lard sur le bord de l'assiette.

Déguster bien chaud !



PAPILLES ET POTAGER - 07 54 0196 35

8, rue du Trésoncle
69 210 Sain Bel