

Soupes chaudes

Crème de butternut au lait de coco


40 min 20 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

410

CALORIES

 Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédient pour le
velouté**

500 g **Courge**
 50 cl **Lait de coco**
 15 feuille(s) **Basilic**
 4 c. à soupe **Noisette(s) entière(s)**
 3 c. à soupe **Huile de noixette**
 1 **Gousse(s) d'ail**
 0.5 botte(s) **Persil frisé**
 1 **Cannelle en poudre**

Étape 1

Découpe et cuisson du butternut

- 1 Couper grossièrement le butternut en morceaux à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Retirer les graines du centre à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 3 Découper la peau du butternut à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Découper la chair en gros cubes. Réserver les dés dans un saladier et retirer les filaments qui restent à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 5 Ne pas découper le butternut en morceaux trop gros pour éviter un temps de cuisson long.
- 6 Porter une casserole d'eau à ébullition.
- 7 Quand l'eau bout, ajouter du gros sel puis plonger les morceaux de butternut.
- 8 Attendre la reprise de l'ébullition et laisser cuire environ 20 min jusqu'à ce que la chair soit tendre.

Étape 2

Découpe de la garniture

- 1 Effeuer le persil frisé.

- 2 Éplucher et dégermer l'ail à l'aide d'un couteau d'office.
- 3 Hacher le persil et l'ail à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 4 Écraser les noisettes avec la lame à plat d'un grand couteau.
- 5 Hacher les noisettes concassées.
- 6 Verser les noisettes hachées dans le bol avec le persil et l'ail et mélanger avec une cuillère.
- 7 Effeuille le basilic.
- 8 Superposer les feuilles de basilic et les hacher grossièrement à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver.

Étape 3

Réalisation du velouté

- 1 Vérifier la cuisson de la chair de butternut en la piquant avec la pointe d'un couteau.
- 2 Égoutter le butternut puis verser le lait de coco dans la casserole avec les morceaux égouttés.
- 3 Mixer la chair de butternut à l'aide d'un mixeur plongeant.
- 4 Verser l'huile de noisette dans le velouté de butternut et mixer à nouveau.
- 5 Ajouter le basilic et mixer à nouveau.
- 6 Assaisonner de sel et de poivre du moulin et mixer une dernière fois.

Étape 4

Dressage

- 1 Servir le velouté de butternut dans un bol.
- 2 Déposer le mélange de persil et noisettes hachées sur le dessus à l'aide d'une cuillère.
- 3 Ajouter une touche de cannelle pour parfaire la préparation.
- 4 Disposer le bol dans une assiette et décorer l'assiette d'une tranche de butternut et de mélange au persil.