Potages et veloutés de saison :

1- Velouté aux champignons
2- Velouté poireau, châtaigne
3- Potage potimarron, patate douce
4- Potage potimarron, châtaigne
5- Velouté butternut, panais

1 - Velouté aux champignons et ses noisettes grillées

- 300 g de champignons émincés
- 2 càs d'huile d'olive et 1/2 l d'eau ou de bouillon de légumes
- 1 verre de lait de riz, 15 cl
- 2 càs de purée d'amande
- 1 petite càc de miso de riz (facultatif)
- une dizaine de noisettes décortiquées
- marjolaine, sel, muscade

1 Faire revenir les champignons dans l'huile d'olive. Ajouter l'eau et laisser cuire 10 minutes environ.
2 Diluer la purée d'amande et le miso dans le lait de riz et verser dans le bol du robot, ajouter le contenu de la poêle, assaisonner avec la marjolaine, le sel, la muscade et mixer.
3 Faire griller à sec dans une poêle les noisettes, les mixer avec un peu de sel.
4 Sur chaque assiette de velouté, chacun rajoute, à sa convenance, les noisettes mixées.

2 - Velouté poireau, châtaigne

- 200 g de poireau coupé très fin (utiliser le vert des poireaux qui a été retiré pour des „poireaux vinaigrette", par exemple, ou un ou deux poireaux entiers, selon leur grosseur)
- 50 g de flocons de châtaigne toastées (en magasin bio, conserver le paquet bien fermé dans le réfrigérateur)
- 2 càs de purée de noisette

Faire revenir dans de l'huile d'olive les poireaux. Ajouter 3/4 l d'eau et les flocons de châtaigne. Laisser cuire à feu doux. Mixer avec la purée de noisette et servir.
Remarque : conserver ce velouté pour deux jours, c'est possible ; dans ce cas, mixer sans mettre la purée de noisette. Chacun rajoute sa demi-cuillerée de noisette dans son velouté chaud.

3 - Potage potimarron, patate douce

- patate douce, 250 g
- potimarron avec sa peau, 450 g
- 3/4 l d'eau
- 2 càs de lait de coco

Découper les légumes en morceaux. Dans une casserole à fond épais, mettre tous les ingrédients et laisser cuire à feu doux . Mixer, saler si besoin et déguster.

4 - Potage potimarron, châtaigne

- 80 g de purée de châtaigne nature (en pot dans les magasins bio)
- 100 g d'oignon coupé en morceaux
- 300 g de potimarron non épluché' épépiné
- eau ou bouillon et sel aux herbes

Mélanger les légumes, recouvrir d'eau, faire cuire à feu doux et mixer. Rajouter, ou non, de l'eau pour modifier la consistance, selon votre goût. C'est tout et c'est très bon !!!

5 - Velouté butternut, panais

- panais épluché, 200 g
- courge butternut épluchée et épépinée, 300 g
- 1 petit oignon épluché, 20 g
- sel aux herbes
- 2 càc de purée d'amande blanche

Découper en morceaux le panais, la courge et l'oignon. Recouvrir d'eau et faire cuire à feu doux.
Verser dans un mixeur, ajouter la purée d'amande et le sel, mixer et servir.

Pour les potages ou veloutés 2, 3, 4 ,5 : cuisson possible dans le four d'un poêle de masse dont la température peut varier de 50° à 90° (si on utilise le foyer régulièrement) : utiliser une marmite en terre ou en verre ; la cuisson est plus longue que „sur le gaz".