

VELOUTÉ DE BUTTERNUT AU GINGEMBRE ET SAINT-JACQUES POÊLÉES (1/2)

INGRÉDIENTS (Pour 4 personnes)

- 500 g butternut
- 2 pommes de terre
- 0.5 cm de racine gingembre
- 1 petite échalote
- Une demi cuillère à café de gros sel
- 16 noix de Saint-Jacques soit 4 noix par personne

DÉROULÉ DE LA RECETTE

(Temps de préparation : 10 minutes, temps de cuisson : 30 minutes)

1- Préparation de la soupe :

- Laver la butternut et la couper en 2 (plutôt dans sa largeur pour faciliter l'épluchage). Conserver l'autre partie non utilisée avec sa peau.
- Retirer les pépins si c'est la partie avec les pépins et éplucher la butternut (plus facile avec un éplucheur type rasoir ou à tomates)
- Couper en gros cubes de 2 – 3 cm (plus la coupe est petite plus le temps de cuisson est court) et mettre dans la casserole.
- Laver et éplucher les pommes de terre. Couper en cube comme la butternut et mettre dans la casserole.
- Éplucher le gingembre et l'échalote avec un petit couteau. Les ajouter à la casserole.
- Verser l'eau à hauteur des légumes. Plutôt mettre légèrement en-dessous, si la soupe est trop épaisse vous pourrez rajouter de l'eau.
- Ajouter le sel.
- Laisser cuire à feu moyen pendant 30 min à couvert. Vérifier la cuisson en piquant avec un couteau.
- Une fois cuit, mixer avec un blender ou mixeur plongeant. Goûter et rectifier le sel si besoin.
- Maintenir la soupe au chaud.



VELOUTÉ DE BUTTERNUT AU GINGEMBRE ET SAINT-JACQUES POÊLÉES (2/2)

DÉROULÉ DE LA RECETTE (SUITE)

2- Cuisson des Saint-Jacques :

- Mettre les noix de Saint-Jacques sur un papier absorbant surtout si elles étaient congelées afin d'absorber leur excédant d'eau pendant la cuisson de la soupe.
- Chauffer une poêle et vérifier qu'elle soit bien chaude avant de mettre les noix de Saint-Jacques.
- Verser l'huile d'olive sur la poêle et saisir les noix de Saint-Jacques 1 à 2 min selon la grosseur de chaque côté.

3- Dressage :

Verser 1 à 2 louches de velouté dans une assiette creuse et ajouter 4 noix de Saint-Jacques.

APPORTS NUTRITIONNELS

La butternut est peu calorique et riche en fibres. Elle est riche en antioxydant grâce à sa teneur en caroténoïdes dont le bêta-carotène qui est un allié dans les défenses immunitaires. La butternut possède également une grande richesse en vitamine A indispensable pour la peau, les muqueuses, lutter contre les infections et pour favoriser la vision nocturne.

Et oui, Dame nature a encore bien fait les choses ! N'est-ce donc pas ce dont on a besoin pendant la saison de la butternut : de décembre à mars ?

Bonne dégustation !