

*Soupes chaudes*

# Velouté de potiron au lard fumé



**1h05** **25 min** **40 min** **0** **463**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour la préparation du velouté de potiron

500 g **Potiron(s)**  
200 g **Lard fumé**  
4 tranche(s) **Jambon cru**  
2 **Oignon(s)**  
100 ml **Lait demi-écrémé**  
200 ml **Crème liquide (fleurette)**  
1 **Huile d'olive**  
1 **Salade(s)**  
1 **Graine(s) germée(s)**  
4 tranche(s) **Pain(s) de campagne**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

## Étape 1

Réalisation des chips de jambon fumé

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Disposer une grande feuille de papier sulfurisé sur la plaque de four et déposer les tranches de jambon avant de replier la feuille dessus.
- 3 Déposer un poids sur le papier sulfurisé afin que les tranches ne vrillent pas et enfourner pendant environ 20 minutes.

## Étape 2

Préparation des ingrédients

- 1 A l'aide d'un couteau éminceur, parer la peau du potiron.
- 2 Tailler le potiron en dés régulier de 1cm sur 1cm et les réserver dans un saladier.
- 3 Éplucher les oignons avec un couteau d'office.
- 4 Ciseler finement les oignons à l'aide du couteau éminceur. Réserver dans un bol.
- 5 Prendre le lard fumé et le tailler en petits lardons avec le couteau éminceur.
- 6 Vérifier la consistance des tranches de jambon, lorsqu'elles sont bien sèche et cassante, éteindre le four

et les laisser dedans pour qu'elle reste bien sèche.

### Étape 3

#### Cuisson du velouté

- 1 Faire chauffer une casserole sur feu vif avec un filet généreux d'huile d'olive.
- 2 Lorsque l'huile est chaude, faire revenir les oignons sans coloration en remuant avec une cuillère en bois.
- 3 Ajouter ensuite les lardons et les faire revenir jusqu'à légère coloration.
- 4 Verser ensuite la crème liquide, le lait puis les dés de potiron.
- 5 Verser de l'eau à hauteur pour recouvrir totalement les dés de potiron.
- 6 Assaisonner de sel et de poivre puis laisser cuire.
- 7 Les potirons sont cuits lorsque la pointe d'un couteau pénètre facilement dans la chair.
- 8 Débarrasser le contenu de la casserole dans le bol du blender puis mixer.
- 9 Arrêter de mixer lorsque la consistance du velouté est uniforme et bien lisse.
- 10 Débarrasser le velouté dans une casserole et bien le réchauffer.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 A l'aide d'un pochon, dresser le velouté dans des bols de présentation et ajouter une chips de jambon fumé.
- 2 Décorer de shiso et de graines germées et servir chaud avec des toasts de pain grillé.