Virginie Guitard

Soupes chaudes

Crème de butternut au lait de coco

40 min	20 min	20 min	0	410
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	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 noisette**
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. Effeuiller 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 Effeuiller 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.