



Toque & Tablier



## Velouté healthy au potiron et curcuma

**Pour 6 personnes.**  
**Préparation 15 min**

### Ma liste de courses... Chez

#### Le primeur :

- 700g de potiron
- 300 de pommes de terre Bintje

#### Le fromager-crémier

- 30g de beurre doux

#### L'épicier :

- ½ cuillère à café de curcuma
- Sel et poivre

1. Coupez votre potiron en morceaux grossiers.
2. Epluchez vos pommes de terre et coupez-les grossièrement
3. Mettre le tout dans un fait tout avec le beurre, du poivre et du sel (attention, le curcuma relève le goût salé, allez-y doucement, vous rectifierez au dernier moment). Ajoutez de l'eau à hauteur, faites chauffer à couvert une vingtaine de minutes (assurez-vous de la cuisson en pointant votre couteau dans le potiron et les pommes de terre)
4. Mixez au mixer plongeant pour obtenir un velouté lisse. Ajoutez le curcuma. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement si besoin et envoyez !

**Au secours !** : Malgré mes recommandations, votre velouté est trop salé ? Plongez une pomme de terre crue et épluchée dans le velouté et laissez mijoter. Au bout d'un bon 1/4h, goûtez. Si votre velouté est encore trop salé, remettez-en une jusqu'à ce que cela vous convienne.

**Une bonne organisation** : vous pouvez tout préparer en avance, vous ferez réchauffer à feu doux 15 minutes avant de passer à table.

**On ne jette rien !** : Il vous en reste et vous ne voulez pas en manger toute la semaine ? Congelez votre velouté par petites portions.