

## Velouté de courge

### Ingrédients

Pour 4 personnes

casserole d'au moins 2,5 l, mixeur

1 cs de beurre  
1 oignon émincé  
1 petite carotte coupée en petits dés  
800 g de courge, p. ex. butternut, parée, épépinée et coupée en petits dés  
1 dl de vin blanc ou de cidre (sans alcool)  
1-1,2 l d'eau  
(1 cs de farine)  
(1 dl de lait)  
2 dl de crème  
1,5 cs de sel  
1 pincée de noix de muscade  
poivre  
2-3 cc de ras-el-hanout



### Préparation

Préparation: 25 minutes

Cuisson: 45 minutes

Prêt en 1 heure, 10 minutes

1. Faire revenir l'oignon dans le beurre fondu. Il doit être translucide et incolore.
2. Ajouter la carotte et la courge, faire revenir.
3. Déglacer au vin blanc ou au cidre. Ajouter l'eau et laisser frémir pendant env. 45 min.
4. Passer la soupe au mixeur.
5. Si la soupe est trop liquide, bien mélanger le lait et la farine pour qu'il n'y ait plus de grumeaux, incorporer lentement à la soupe en mélangeant et laisser frémir pendant env. 2 min. Éventuellement passer de nouveau au mixeur.
6. Ajouter la crème et assaisonner avec le sel, la noix de muscade, le poivre et le ras-el-hanout.
7. Servir la soupe. Saupoudrer de ras-el-hanout (facultatif).

Remplacer la farine par de la maïzena ou de la farine de riz (pour lier la soupe).

Pour une consistance encore plus onctueuse, ajouter un peu de crème fouettée dans la soupe juste avant de servir.

Le ras-el-hanout, un mélange d'épices nord-africain, est notamment disponible chez Migros et Coop.

## Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 231 kcal; protéines: 5 g; lipides: 16 g; glucides: 14 g.