

Recette bio : velouté de courge butternut et espuma au chou fleur violet

- Recette bio
- Recette sans gluten
- Recette sans oeuf



Des fois on veut certes manger sainement mais craner un peu devant les copains en offrant une petite soupe un peu agrémenté. La courge butternut et la chou fleur violet arrive encore à surprendre quelques papilles alors c'est parti !

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 10 min

Ingrédients

- 1/2 courge butternut moyenne
- 30cl de crème fraîche liquide
- 2 gousses d'ail
- 300g de chou fleur violet (ou classique à défaut)
- 4 tranches fines de poitrine fumée (facultatif)
- Sel / poivre

1. Faites cuire à la vapeur le chou fleur violet. Une fois cuit mettez-le dans un mixer avec la crème fraîche liquide et assaisonnez à votre convenance avec du sel et du poivre.
2. Filtrez la préparation à l'aide d'un chinois et laissez refroidir. Versez dans un siphon, percutez avec une cartouche et secouez le siphon. Laissez l'espuma au réfrigérateur le temps de préparer le velouté de courge butternut.
3. Epluchez la demie courge butternut et coupez-la en cube. Mettez les cubes de courge butternut dans une cocotte.
4. Epluchez 2 gousses d'ail et ajoutez dans la casserole. Remplir d'eau, les cubes de courge butternut doivent affleurer à la surface, faites bouillir à petits bouillons 20 minutes.
5. Une fois que les cubes sont tendres, mixez le velouté à l'aide d'un mixer girafe. Réservez sur feu doux pour garder le velouté au chaud.
6. Faites dorer les fines tranches de poitrine fumée dans une poêle. Elles doivent devenir croustillantes.
7. Dans un bol versez la soupe, ensuite à l'aide du siphon faites une belle boule d'espuma de chou fleur violet et finir de décorer avec une tranche de poitrine fumée.
8. Servez rapidement avant que l'espuma ne s'effondre. :)

Le conseil de Karen

Vous avez sans doute remarqué j'adore la courge butternut alors si vous voulez la tester dans d'autres recettes bio :

[cake à la courge butternut et fève tonka](#)

[cake à la courge butternut / selles sur cher](#)

[flan à la courge butternut](#)

[panna cotta à la courge butternut](#)