Crème de Carottes aux Échalotes

Temps de Préparation : 15 minutes – Temps de Cuisson : 30 minutes – Difficulté : Facile

Pour 4 personnes :

- **1 dizaine de carottes moyennes**
- **2 échalotes**
- **6 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse**
- **4 pincées de thym frais**
- **1 bouquet de persil**
- **sel, poivre**

1. Éplucher et laver les carottes puis les couper en rondelles.
2. Émincer grossièrement les échalotes.
3. Placer les carottes et les échalotes dans une casserole et les recouvrir d'eau froide salée.
4. Ajouter le thym puis porter à ébullition et faire cuire le tout 20 minutes à partir du moment où cela bout.
5. Une fois cuit, égoutter le tout en prenant soin de bien récupérer l'eau de cuisson.
6. Mixer le tout dans un blender, ou à l'aide d'un mixeur, avec un peu d'eau de cuisson.
7. Assaisonner en sel et poivre, mettre la crème fraîche puis mixer à nouveau jusqu'à obtenir une crème bien onctueuse.
8. Dresser chaque assiette en y ajoutant des croûtons de pain, du persil finement ciselé ainsi qu'une cuillère à soupe de crème fraîche : c'est prêt !

   Grâce à cette recette, le goût de la carotte est tout simplement sublime !
   Le secret et les saveurs de cette recette reposent sur la qualité et la variété de vos carottes.
   Alors n'hésitez pas à les varier puisqu'on peut trouver très facilement des variétés anciennes chez nos producteurs !

Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

Velouté de Courgettes

Pour 6/8 personnes :

- **5 courgettes**

- **1 oignon**
- **1 pomme de terre (assez grosse)**
- **1 cube de bouillon de volaille**
- **3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse**
- **1 cuillère à café de graisse de canard (facultatif)**
- **sel, poivre**

1. Couper les extrémités des courgettes puis les laver et les couper en gros morceaux.

2. Éplucher, laver puis couper en gros morceaux la pomme de terre et l'oignon.

3. Ajouter tous les légumes dans une cocotte minute.

4. Mouiller le tout avec 4/5 litres d'eau selon la contenance de votre cocotte.

5. Mettre ensuite le cube de bouillon avec la graisse de canard (facultatif).

6. Fermer la cocotte puis la mettre sur le feu pour 45 minutes de cuisson à partir du moment où elle commence à siffler.

7. Une fois les 45 minutes passées, découvrir la cocotte puis ajouter la crème fraîche et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes.

8. Pour terminer, mixer le tout jusqu'à obtenir un velouté bien crémeux, assaisonner généreusement : c'est prêt !

   Ce délicieux velouté préservera le goût de la courgette et se dégustera chaud ou froid.
   De plus, à l'approche de l'hiver et du mauvais temps, il permettra de vous réconforter mais également d'utiliser les dernières courgettes de la saison !

➡️ Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! 😀

Velouté d'Asperges Vertes

Pour 6/8 personnes :

- **1 kg d'asperges vertes**
- **2 grosses pommes de terre**
- **1 gros oignon**
- **2 cuillères à soupe de crème fraiche épaisse**
- **3 L d'eau**
- **1 Kub Or**
- **1 cuillère à café de graisse de canard (facultatif)**
- **sel, poivre**

1. Éplucher et laver les pommes de terre puis les couper en morceaux.
2. Faire de même avec les asperges et l'oignon.
3. Dans une cocotte minute, ajouter tous les légumes avec l'eau, le kub et la graisse de canard.
4. Mettre le tout sur le feu puis laisser cuire pendant 45 minutes à partir du moment où la cocotte commence à siffler.
5. Une fois cuit, découvrir puis remettre sur le feu.
6. Ajouter la crème fraîche, assaisonner puis laisser cuire pendant 15 minutes supplémentaires.
7. Mixer le tout : c'est prêt !

    Grâce à ce velouté, à déguster chaud ou froid, les saveurs de l'asperge restent entières. Un pur bonheur pour les papilles !

 Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! 😀

Velouté de Panais

Pour 8/10 personnes :

- **3 gros panais**
- **1 grosse carotte**
- **1 grosse pomme de terre**
- **1 oignon**
- **1 cuillère à café de graisse de canard (facultatif)**
- **5 cuillères à soupe de crème fraiche épaisse**
- **sel, poivre**

1. Éplucher et laver tous les légumes puis les couper en morceaux.
2. Mettre le tout dans une cocotte minute puis mouiller avec 3 ou 4 litres d'eau.
3. Ajouter la graisse de canard puis fermer la cocotte et la mettre sur le feu.
4. Une fois que la cocotte commence à siffler, compter 1 heure de cuisson.
5. Découvrir la cocotte, ajouter la crème fraîche puis remettre sur le feu pendant une quinzaine de minutes.
6. Mixer le tout jusqu'à obtenir une préparation bien homogène et un velouté bien onctueux, assaisonner : c'est prêt !

    Ce velouté se dégustera accompagné de tranches de pain grillées et agrémenté de gruyère ou de

compté râpé !
Il est également possible de l'assaisonner avec **du sel au piment d'Espelette d'exception de la "Maison Petricorena"** !

➡️ Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! 😀

Velouté de Chou Vert

Pour 6/8 personnes :

- **1 gros chou vert**
- **4/5 litres d'eau**
- **1 oignon**
- **1 grosse pomme de terre**
- **150 g de crème fraîche épaisse**
- **1 kub or**
- **1 cuillère à café de graisse de canard (facultatif)**

1. Éplucher puis couper en morceaux l'oignon, la pomme de terre et le chou.
2. Ajouter le tout dans une cocotte minute puis verser l'eau dans son intégralité. Terminer en ajoutant le kub et la graisse de canard.
3. Fermer la cocotte puis porter à ébullition. Laisser cuire pendant 1 heure à partir du moment ou celle-ci se met à siffler.
4. Une fois cuit, découvrir la cocotte puis ajouter la crème fraîche.
5. Laisser mijoter durant une quinzaine du minutes puis retirer du feu.
6. Mixer le tout jusqu'à obtenir une texture onctueuse : c'est prêt !

 Ce velouté se dégustera accompagné de croûtons de pains et de gruyère râpé.
Il est également possible de l'assaisonner avec **un sel au piment d'Espelette d'exception de la "Maison Petricorena"** !

➡️ Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! 😀

Velouté de Carottes au Roquefort

Pour 8/10 personnes :

- **1 kg de carottes**
- **150 g de Roquefort**
- **3/4 litres d'eau**
- **20 cl de crème fraîche liquide**
- **1 oignon (type Mulhouse)**
- **1 cube de bouillon de volaille**
- **sel, poivre**

1. Éplucher et laver les carottes et l'oignon puis les couper en gros morceaux.
2. Dans une cocotte minute, ajouter les carottes avec les oignons puis le cube de bouillon.
3. Mouiller à hauteur avec l'eau.
4. Mettre la cocotte sur le feu puis laisser cuire pendant 45 minutes à partir du moment où la cocotte commence à siffler.
5. Une fois cuit, découvrir et remettre sur le feu. Ajouter le Roquefort coupé en gros morceaux ainsi que la crème fraîche et assaisonner généreusement.
6. Laisser mijoter pendant une quinzaine de minutes.
7. Mixer le tout jusqu'à obtenir un velouté bien lisse : c'est prêt !

   Le goût légèrement sucré de la carotte se mariera à merveille avec le Roquefort.
   A déguster accompagné de croutons de pain et de gruyère râpé !

➡️ Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! 😀

Velouté d'Endives au Lard Caramélisé

Pour 8/10 personnes :

- **1 kg d'endives**
- **50 cl de lait demi-écrémé (ou de crème fraîche)**
- **1 cube de bouillon de volailles**
- **3 litres d'eau**
- **1 grosse noix de beurre**
- **8 tranches épaisses de lard**

- **3 cuillères à soupe de miel**
- **sel, poivre**

1. Couper les endives en pensant à bien enlever le trognon pour éviter l'amertume.
2. Faire revenir les endives avec la noix de beurre au fond d'une cocotte minute jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides.
3. Mouiller le tout avec l'eau, ajouter le cube de bouillon de volailles puis couvrir.
4. Laisser cuire pendant 35 minutes à partir du moment où la cocotte se met à siffler.
5. En parallèle, couper les tranches de lard en gros morceaux puis les faire revenir dans une poêle avec le miel jusqu'à ce que le tout soit bien caramélisé.
6. Une fois la cuisson à la cocotte terminée, verser le lait et remettre à cuire pendant une dizaine de minutes.
7. Mixer le tout puis assaisonner généreusement en poivre et en sel.
8. Dresser les assiettes en commençant par le velouté puis disperser les lardons caramélisés : c'est prêt !

   Le velouté agrémenté des lardons caramélisés vous amènera des saveurs douces et légères qui seront le résultat d'une rencontre originale !
   Il est possible d'ajouter des croûtons de pains nature ou à l'ail avec du gruyère râpé : succès assuré !

➡️ Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! 😀

Velouté de Chou-Fleur

Pour 6/8 personnes :

- **1 gros chou-fleur (ou 1 kg de chou-fleur congelé)**
- **2 pommes de terre**
- **3/4 litres d'eau**
- **3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse**
- **1 cube de bouillon de volaille**
- **1 grosse noix de beurre**
- **sel, poivre**

1. Éplucher les pommes de terre, trier le chou-fleur et laver le tout.
2. Dans une cocotte minute, ajouter les fleurettes de chou-fleur avec les pommes de terre coupées en gros morceaux et le cube de bouillon puis verser l'eau.

3. Mettre à cuire pendant 35 minutes à partir du moment où la cocotte siffle.

4. Découvrir et ajouter le beurre avec la crème fraîche, assaisonner puis remettre sur le feu pendant 15 minutes.

5. Mixer le tout jusqu'à obtenir un velouté parfaitement lisse : c'est prêt !

   Ce velouté se dégustera agrémenté de croutons de pain et révèlera à la perfection les saveurs du chou-fleur !

➡️ Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! 😀

Velouté de Potiron au Jambon des Monts de Lacaune

Pour 8/10 personnes :

- **2 kg de courge ou potiron (type musquée ou butternut)**
- **2 pommes de terre**
- **4/5 litres d'eau**
- **2 beaux oignons doux (type Mulhouse)**
- **300 g de talon de jambon des Monts de Lacaune (ou morceaux de jambon cru, serrano…)**
- **2 cuillères à soupe de graisse de canard (ou de porc)**
- **1 cube de bouillon de volaille**
- **50 cl de crème fraîche liquide**
- **poivre et sel**

1. Éplucher et laver la courge, les oignons avec les pommes de terre puis les couper en gros morceaux. Mettre le tout dans la cocotte minute.

2. Couper les talons ou morceaux de jambon en dés d'environ 1 cm sur 1 cm puis les ajouter aux légumes.

3. Mouiller le tout avec l'eau puis ajouter le cube de bouillon de volaille ainsi que la graisse de canard. Pas besoin d'assaisonner pour l'instant, nous verrons à la fin car le jambon fera le travail pour nous.

4. Mettre à cuire pendant 1 heure à partir du moment où la cocotte se met à siffler.

5. Découvrir et remettre sur le feu puis ajouter la crème fraîche puis laisser mijoter pendant 15 minutes.

6. Mixer le tout et assaisonner à votre convenance : c'est prêt !

   Ce velouté, dont l'idée m'a été donnée par mon ami Jean-Luc DENONAIN, aura un succès fou auprès de vos convives.
   Lors de la dégustation, le goût de la courge vous montera en premier aux papilles suivi par de succulentes miettes de jambon qui exploseront en bouche !

Un vrai plat de saison avec de bons produits de ma si belle région du Tarn !

➡️ Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! 😀

Velouté de Pommes de Terre

Pour 8/10 personnes :

- **2 kg de pommes de terre**
- **4/5 litres d'eau**
- **1 oignon**
- **1 cube de bouillon de volaille**
- **1/2 litre de lait demi-écrémé**
- **1 cuillère à soupe de Maïzena ou farine**
- **1 cuillère à café de graisse de canard ou porc (facultatif)**
- **1 cuillère à soupe de gros sel**

1. Éplucher et laver les pommes de terre puis l'oignon.
2. Dans une cocotte minute, couper en gros morceaux les pommes de terre et l'oignon. Verser ensuite l'eau.
3. Ajouter le cube de bouillon, le gros sel et la graisse.
4. Fermer la cocotte puis cuire pendant 1h à partir du moment où celle-ci se met à siffler.
5. Découvrir puis ajouter le lait et continuer la cuisson pendant 15 minutes.
6. Incorporer ensuite la cuillère à soupe de Maïzena puis terminer la cuisson pendant 5 minutes.
7. Mixer le tout jusqu'à obtenir un velouté parfaitement onctueux : c'est prêt !

   Ce sublime velouté se dégustera agrémenté de croutons et de gruyère râpé ! Une recette qui m'a été transmise par ma grand-mère !

➡️ Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! 😀

Velouté de Potiron au Curry et Crème de Soja

Pour 6/8 personnes :

- **1,5 kg de courge (type musquée ou butternut)**
- **1 grosse pomme de terre**
- **4/5 litres d'eau**
- **40 cl de crème de soja cuisine**
- **1 grosse cuillère à café de curry en poudre**
- **1 cube de bouillon de volaille**
- **1 cuillère à café de graisse de canard ou porc (facultatif)**
- **2 pincées de gros sel**
- **poivre**

1. Éplucher et laver l'ensemble des légumes puis les couper en gros morceaux.
2. Dans une cocotte minute, ajouter l'eau avec le gros sel puis plonger les légumes.
   Ensuite, mettre le cube de bouillon avec la graisse.
3. Fermer puis mettre à cuire le tout pendant 1 heure à partir du moment où la cocotte commence à siffler.
4. Découvrir puis remettre sur le feu en ajoutant le curry, la crème de soja et le poivre.
5. Laisser bouillir pendant 15 minutes.
6. Mixer le tout jusqu'à obtenir un velouté parfaitement onctueux : c'est prêt !

   A déguster en entrée ou en plat principal, nature ou avec des croûtons de pain et du gruyère râpée !

➡️ Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! 😀

Velouté de Potiron aux Châtaignes

Pour 8/10 personnes :

- **2 kg de courge ou potiron (de type Musquée ou encore Butternut)**
- **300 g de châtaignes fraîches**
- **2 grosses pommes de terre**
- **3 cuillères à soupe de crème fraîche**
- **1 grosse carotte**
- **1 oignon**
- **1 cuillère à café de graisse de canard**
- **1 cube de bouillon de volaille**

- **gros sel**

1. Trier et laver la courge, les pommes de terre, la carotte et l'oignon puis les couper en gros morceaux dans une cocotte minute.
2. Ajouter 2 pincées de gros sel puis de l'eau jusqu'au 3/4 de la cocotte puis mettre le cube de bouillon et la graisse de canard.
3. Fermer puis mettre à cuire pendant 1 heure à partir du moment où la cocotte commence à siffler.
4. En parallèle, laver puis inciser du bout du couteau les châtaignes puis les plonger dans une casserole d'eau bouillante pendant 30 minutes.
5. Une fois cuites, retirer la première peau puis les réserver.
6. Après cuisson, découvrir la cocotte minute puis ajouter la crème fraîche et les châtaignes. Remettre à cuire à découvert durant une vingtaine de minutes.
7. Pour finir, mixer le tout jusqu'à obtenir un velouté parfaitement onctueux : c'est prêt !

   Il est fortement conseillé de déguster ce velouté avec des croutons de pains et du gruyère fraîchement râpé !

➡️ Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! 😀

Velouté Poireaux Pommes de Terre

Pour 2/3 litres de velouté :

- **5 beaux poireaux**
- **2 grosses pommes de terre**
- **4 litres d'eau**
- **3 cuillères à soupe de crème fraîche**
- **1 cuillère à soupe de gros sel**
- **1 cuillère à café de graisse de porc (ou de canard)**

1. Éplucher et bien laver les poireaux ainsi que les pommes de terre puis les couper en morceaux.
2. Verser les légumes dans un autocuiseur (cocotte minute) puis ajouter le sel et la graisse de porc.
3. Mouiller le tout avec l'eau.
4. Mettre à chauffer le tout et lorsque la vapeur commence à se dégager de l'autocuiseur, laisser cuire pendant 1 heure.

5. Découvrir puis ajouter la crème fraîche. Remettre sur le feu pendant une quinzaine de minutes.

6. Une fois cuit, mixer le tout : votre velouté est prêt !

   Ce velouté se dégustera sur le champ ou se conservera facilement une semaine au frais dans une boite hermétique. Il est encore meilleur réchauffé !
   Vous pouvez l'agrémenter de croûtons de pain ou de pain grillé additionné à du gruyère râpé !

➡️ Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! 😀

Velouté de Potiron

Pour 6/8 personnes :

- **800 g de potiron (ici courge de musquée, idéale pour les veloutés)**
- **1 pomme de terre**
- **1 carotte**
- **5 litres d'eau**
- **3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse**
- **1 cuillère à soupe de gros sel**
- **1 cuillère à café de graisse de porc ou de canard (facultatif)**

1. Éplucher et laver les légumes puis les découper en morceaux.

2. Les verser dans un autocuiseur (cocotte minute) puis ajouter le sel et la graisse de porc.

3. Mouiller grâce aux 5 litres l'eau.

4. Mettre à chauffer le tout et lorsque la cocotte commence à siffler, laisser cuire pendant 50 minutes.

5. Découvrir, ajouter la crème fraiche puis mettre à nouveau 15 minutes sur le feu.

6. Une fois cuit, mixer le tout : votre velouté est prêt !

   Ce velouté se dégustera sur le champ et se conservera facilement une semaine au frais dans une boite hermétique.
   On peut l'accompagner de croutons de pain et de gruyère ou encore avec un fromage Kiri coupé en morceaux !

➡️ Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! 😀

Soupe aux Haricots Verts

Pour 2/3 litres de soupe :

- **4/5 grosses pommes de terre**
- **1 conserve de haricots verts (ou 500 g de haricots verts déjà blanchis)**
- **4 litres d'eau**
- **1 cuillère à soupe de gros sel**
- **1 cuillère à café de graisse de porc (ou de canard)**

1. Éplucher et laver les pommes de terre puis les couper en morceaux de 1 cm sur 1 cm environ.

2. Dans un autocuiseur (ou cocotte minute), verser les pommes de terre puis ajouter l'eau ainsi que le sel et la graisse de porc.

3. Mettre à chauffer le tout et lorsque la vapeur commence à se dégager de l'autocuiseur, laisser cuire pendant 50 minutes.

4. Découvrir puis ajouter les haricots et laisser mijoter durant 30 minutes en remuant de temps en temps : c'est prêt !

   Cette soupe se dégustera sur le champ ou se conservera facilement une semaine au frais dans une boite hermétique.
   Vous pouvez varier les plaisir en remplaçant les haricots verts par des navets (blanchis), du chou vert (émincé et blanchi), des carottes (blanchies) …

➡️ Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! 😀