

Velouté de courge butternut au four vapeur, huile de noixette et graines torréfiées



PRÉPARATION
20 min



CUISSON
35 min



DIFFICULTÉ
Facile



PORTIONS
4 personnes

Une soupe de courge rat  e est presque toujours une soupe noyée. En cuisant la chair à la vapeur plutôt que dans l'eau, on ne lessive rien et on décide soi-même, à la fin, de la quantité exacte de bouillon — c'est toute la différence entre un velouté et une eau orange.

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes (env. 1,2 litre)

POUR LE VELOUTÉ

Courge butternut (chair nette, sans peau ni graines) 1 kg

Oignon jaune 1 gros (150 g)

Gousse d'ail 1

Gingembre frais râpé 10 g

Bouillon de légumes bien chaud 6 à 8 dl

Crème entière 1 dl

Beurre 20 g

Huile de colza 1 c.    s.

Noix de muscade fraîchement râpée 1 pincée

Sel, poivre du moulin à goût

POUR LA GARNITURE

D  s de courge de 1,5 cm (prélevés sur le kilo) 200 g

Noisettes entières,    torréfier 40 g

Graines de courge 30 g

Feuilles de sauge 8

Huile de noixette 2 c.    s.

Fleur de sel 1 pincée

PRÉPARATION

01 Détailler la courge en deux tailles

Coupez la butternut en deux dans la longueur, retirez les graines à la cuillère, pelez à l'économe. Taillez 800 g de chair en cubes réguliers de 3 cm — ils partiront à la vapeur — et 200 g en d  s plus petits de 1,5 cm, réservés pour la garniture rôtie. La régularité compte plus que la précision du poids : des morceaux de tailles différentes cuisent à des vitesses différentes, et c'est ainsi qu'on obtient à la fois de la purée et des morceaux fermes dans le même plat.

02 Cuire les cubes à la vapeur, 100   C, 25 minutes

Étalez les cubes de 3 cm en une seule couche dans un bac perforé, sans les tasser, et glissez un bac plein au niveau inférieur pour récupérer le condensat. Vapeur pure à 100   C, 25 minutes. La chair doit s'écraser sans résistance sous la pointe d'un couteau, mais rester nette et sèche en surface — jamais détrempée. C'est la garantie que rien n'a été dilué : la courge sort avec tout son sucre et tous ses arômes.

03 Rôtir les dés de garniture en cuisson combinée

Mélangez les 200 g de petits dés avec un filet d'huile de colza, un peu de sel, et étalez-les sur une plaque. Cuisson combinée vapeur + air chaud à 190   C, 20 minutes, en remuant à mi-parcours. La part de vapeur empêche les dés de se dessécher, l'air chaud fait caraméliser les sucres en surface : ils ressortent fondants au cœur et dorés sur les arêtes. Sans four vapeur, quinze minutes à 200   C en chaleur tournante font l'affaire, avec un résultat un peu plus sec.

04 Faire suer les aromates à la casserole

Pendant les cuissons, faites fondre le beurre avec l'huile de colza dans une casserole à fond épais. Ajoutez l'oignon émincé finement et faites-le suer à feu doux 8 à 10 minutes, sans coloration : il doit devenir translucide et sucré, pas doré. Ajoutez l'ail écrasé et le gingembre râpé, poursuivez deux minutes. C'est cette base, et non le bouillon, qui donne au velouté sa longueur en bouche.

05 Mixer en ajoutant le bouillon par étapes

Versez la courge vapeur dans la casserole avec les aromates, mouillez d'abord avec 6 dl de bouillon chaud seulement, puis mixez au mixeur plongeant jusqu'à texture parfaitement lisse — comptez deux bonnes minutes, c'est plus long qu'on ne croit. Ajoutez ensuite le bouillon restant décilitre par décilitre, jusqu'à la consistance voulue : le velouté doit napper la cuillère et se refermer lentement derrière elle. On peut toujours détendre une soupe trop épaisse ; on ne rattrape jamais une soupe trop liquide.

06 Cr  mer, assaisonner, passer au chinois

Incorporez la crème, râpez la muscade, salez et poivrez généreusement : la courge absorbe beaucoup de sel et un velouté sous-assaisonné paraît fade même bien exécuté. Pour une texture de restaurant, passez au chinois étamine en pressant à la louche — l'opération prend deux minutes et retire les dernières fibres. Réchauffez sans faire bouillir : au-delà de 90   C, la crème tranche et la couleur s'affadit.

07 Torréfier, frire la sauge, dresser

Torr  fiez les noisettes et les graines de courge à sec dans une poêle, 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le parfum monte, puis concassez grossièrement les noisettes. Dans la même poêle, faites frire les feuilles de sauge dix secondes dans un peu de beurre : elles doivent devenir translucides et croustillantes. Versez le velouté bien chaud dans des assiettes creuses, déposez les d  s rôtis au centre, parsemez de noisettes, de graines et de sauge, terminez par un filet d'huile de noixette et une pincée de fleur de sel. Servez immédiatement.

Velouté de courge butternut au four vapeur, huile de noisette et graines torréfiées



L'ASTUCE DU CHEF

Ne mouillez jamais une soupe de courge d'un seul coup : versez 6 dl de bouillon, mixez, puis ajustez décilitre par décilitre. La courge rend elle-même beaucoup d'eau, et la quantité varie du simple au double selon la maturité du fruit — une recette qui vous impose un litre de bouillon vous impose surtout une soupe trop liquide. Choisissez par ailleurs des butternuts lourdes en main, à peau mate et pédoncule sec : une peau brillante trahit une courge récoltée trop tôt, dont la chair sera pâle et sans sucre, quelle que soit la cuisson.