

La recette. Crème de potiron, cèpes et châtaignes

Cette semaine, pour vous réchauffer, on vous propose une petite soupe à base de produits de saison. Le potiron, originaire d'Amérique du Sud et importé en Europe au XVIème siècle, est riche en fibres, en bêta-carotènes (ce qui lui confère des propriétés anti-oxydantes) en vitamine C et en potassium. Les cèpes sont très riches en minéraux. Et la châtaigne est une excellente source de manganèse. Le tout couplé à des carottes, des oignons, et du thym, et vous voilà prêts pour l'hiver !

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 1 heure

Ingrédients pour 4/5 convives :

- 1 kg de chair de potiron, sans écorce
- 4 carottes
- 50 cl de crème liquide
- 1 gousse d'ail
- 1 gros oignon
- 1 branche de thym
- 1/2 feuille de laurier
- 1,5 litre de bouillon de volaille
- 5 cl d'huile d'olive
- sel & poivre

Garniture :

- 200 g de cèpes frais

- 100 g de marrons au naturel
- 4 cl d'huile d'arachide
- 10 g de beurre
- 6 feuilles de cerfeuil
- sel & poivre

Préparation

- Éplucher et couper les carottes.
- Peler la gousse d'ail et l'oignon.
- Couper la chair de potiron en morceaux.
- Dans une sauteuse, faire revenir 2 à 3 min ces légumes dans l'huile d'olive.
- Ajouter le bouillon de volaille, le laurier et le thym. Laisser cuire à feu moyen ± 40 min.
- Éliminer le thym et le laurier, ajouter la crème liquide, puis mixer la préparation en purée. Saler, poivrer. Réserver au chaud.
- Pour la garniture, nettoyer les cèpes, les brosser puis les couper en morceaux.
- Dans une poêle, chauffer le beurre et l'huile d'arachide et faire revenir les cèpes 5 min.
- Ajouter les marrons et poursuivre la cuisson 10 min sur feu doux. Saler, poivrer.
- Répartir les cèpes et les marrons dans des bols, couvrir de crème de potiron. Décorer de brins de cerfeuil.