

# VELOUTÉ DE POTIRON

Préparation: 20 mn Cuisson : 30 mn

6 personnes:

- 600 g de chair de potiron
- 4 pommes de terre (environ 200 g)
- 2 poireaux
- 50 cl de lait
- 50 cl de bouillon de volaille (ou 2 cubes)
- 20 g de margarine ou de beurre
- 2 oignons
- sel, poivre
- crème fraîche (facultatif)

Préparation :

1. Couper le potiron en quartiers et ôter les graines. Peler les quartiers et les couper en dés de 1 à 2 cm. Vous pouvez en préparer plus que nécessaire : les dés de potiron et de citrouille se congèlent très bien

2. Peler et couper les pommes de terre en dés de 1 à 2 cm. Éplucher et hacher grossièrement les oignons. Ôter le vert foncé du poireau. Découper le blanc en quatre dans la longueur puis en petits morceaux. Vous pouvez ficeler et congeler le vert. Il parfamera une soupe ou un pot-au-feu.

3. Faire fondre le beurre dans un autocuiseur ou une cocotte. Y faire revenir 5 minutes les oignons et les poireaux, sans laisser prendre couleur. Puis ajouter le potiron et les pommes de terre.

4. Chauffer le lait et le verser dans la cocotte. Ajouter le bouillon chaud ou 50 cl d'eau très chaude et 2 bouillons cubes. Ne pas saler. Fermer l'autocuiseur et laisser cuire 30 minutes (1 heure dans une cocotte sans pression).

5. La préparation peut se servir telle quelle (donc en soupe)

être passée au moulin à légumes, ou mixée finement pour obtenir un velouté. Quel que soit votre choix, rectifier l'assaisonnement avant de servir avec du sel et éventuellement du poivre.

5. Pour finir Présenter très chaud accompagné d'un pot de crème fraîche épaisse ou chacun se servira à sa guise.

---

## **VIANDES HACHÉE FARCIE AUX ŒUFS DURS**

**Préparation: 30 mn**

**Cuisson: 10 mn**

**8 personnes:**

500 g de viande hachée

8 œufs

Un petit bouquet de persil haché

1 gousse d'ail ( facultatif)

sel, poivre

1. Faites cuire les œufs, laissez cuire pendant 10 minutes. Egouttez-les
2. Retirez la coquille des œufs durs
3. Mélangez bien la viande hachée, le persil haché, (l'ail), le sel et poivre.

4. Divisez la viande hachée en 8 boules.
  5. Sur la table de travail, aplatir la boule de viande hachée avec la paume de la main de 3 mm d'épaisseur afin d'obtenir un disque de 6 cm de diamètre environ.
  6. Couvrez complètement l'œuf avec ce disque de viande hachée.
  7. Répéter cette opération pour les autres œufs durs
  8. Faites blanchir à l'eau bouillante ces boules pendant 1 minute.
  9. Faites dorer ces boules sur le grill du four surveillez.
- Servir chaude.

**LES CONSEILS DE NINA:** Marinez la viande hachée la veille pour plus de saveurs.