

Soupe gratinée de chou-fleur et carottes

Ingrédients / pour 4 personnes :

- 1/2 chou-fleur
- 4 carottes
- 1 navet
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre
- 10 cl de crème liquide
- 100 g de gruyère râpé
- 2 cuillères à soupe de graines de pavot



Réalisation :

Laver le chou-fleur, détacher les bouquets. Peler les carottes, les couper en rondelles assez fines.

Peler et émincer l'oignon. Peler le navet, le couper en petits dés.

Dans un faitout, faire chauffer l'huile d'olive. Y faire revenir l'oignon émincé, les bouquets de chou-fleur, les rondelles de carotte et les dés de navet. Saler et poivrer puis couvrir d'eau.

Laisser cuire 30 à 35 minutes environ.

En fin de cuisson des légumes, en retirer une grosse louche du faitout (réserver).

Ajouter la crème liquide dans le faitout et mixer le tout.

Verser la préparation dans des récipients ou bols passant au four.

Ajouter dans chaque récipient des légumes réservés, parsemer de gruyère rapé et faire gratiner sous le grill de four très chaud quelques instants.

Sortir du four une fois les soupes bien dorées. Saupoudrer des graines de pavot.

Velouté de potiron

Ingrédients / pour 4 personnes :

- 500 g de chair de potiron
- 3 pommes de terre (environ 200 g)
- 2 endives
- 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)



Réalisation :

Couper le potiron en quartiers et ôter les graines. Peler les quartiers et les couper en morceaux.

Peler et couper les pommes de terre. Éplucher et hacher grossièrement les oignons. couper les endives en morceaux.

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

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).

Mixer le tout, rectifier l'assaisonnement avant de servir avec du sel et éventuellement du poivre.