



# Velouté de potimarron, crème de sauge et graines toastées

## INGREDIENTS

2 gros potimarron ou plusieurs petits (vous pouvez utiliser des potimarrons à peau orange le red kuri, le plus connus, mais d'autres variétés se prêtent très bien à cette recette et sont délicieuses : bleu de Hongrie, Hokkaido, courge galeuse...).

500 ml de crème liquide 35% mg

Feuille de sauge

Mélange de graines : tournesol, courge, lin, pavot, kasha, noisettes hachées..

1 cuillère de miel

2 pincées de sel



RECETTE DE LA CHEFFE  
SEVERINE PAILHES

## PRÉPARATION

**Velouté de potimarron :** Les éplucher, les épépiner, rincer et couper en cubes. Déposer dans une cocotte et couvrir à hauteur d'un mélange moitié eau - moitié lait. Faire cuire jusqu'à ce que la chair soit fondante. Mixer, en ajustant la quantité de liquide pour obtenir un velouté bien lisse.

**Crème de sauge :** Chauffer doucement la crème jusqu'à frémissement. Hors du feu, y déposer les feuilles préalablement lavées et séchées d'une belle branche de sauge. Couvrir et laisser infuser 20mn. Filtrer, et quand la crème est bien froide mettre en siphon et gazer 2 fois.

**Graines toastées :** réaliser un mélange de graines selon vos goûts (tournesol, courge, lin, pavot, kasha, noisettes hachées...) Prévoir 1 cuillère à soupe par personnes. Ajouter 1 belle cs de miel (liquide, ce sera plus facile), 2 pincées de fleur de sel et bien mélanger. Étaler sur une plaque recouverte d'un tapis de cuisson ou de papier sulfurisé. Cuire 10mn à 150°. Sortir du four, mélanger et cuire à nouveau 5mn. Poivrer légèrement et laisser refroidir.

**Dressage :** servir le velouté dans des bols ou assiettes creuses. Y déposer un dôme de crème et répartir autour les graines.



les tables du gers



Le Bouche à Oreille  
Rue Paul Saint-Martin,  
32420 Simorre  
Tél.: 05 62 05 52 42