

# POTAGE AU POTIRON

Septembre 2006 (Actualisé en mars 2017)

## Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 tranche de potiron de 1 Kg
- ★ 50 cl de lait demi-écrémé
- ★ 30 g de beurre
- ★ 1 morceau de sucre
- ★ 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- ★ 2 cuillères à soupe de Maïzena
- ★ 1 pincée de noix de muscade râpée
- ★ 4 brins de cerfeuil
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Casserole, Moulin à légumes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 70 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 3,60 € (soit 0,90 € par personne)



## Recette :

Parer la tranche de potiron (éliminer les pépins et ôter la peau dure extérieure), couper la chair en dés. Mettre les dés de potiron avec 30 cl d'eau, saler. Porter à frémissements et cuire une heure à couvert et à feu doux.

Passer le potiron égoutté au moulin à légumes. Dans la précédente casserole nettoyée, porter à ébullition le lait avec 50 cl d'eau, le beurre coupé en dés, la muscade et le morceau de sucre, ajouter le potiron, la Maïzena, poivrer. Cuire 10 minutes à feu doux et à découvert en remuant souvent. Rectifier l'assaisonnement, ajouter la crème fraîche, mélanger et servir aussitôt. Parsemer de cerfeuil haché et de quelques pluches de la même herbe.

 On peut servir ce potage avec des croûtons dorés au beurre.