

## Velouté de courge



Pour 4 à 6 personnes :

- 1 kg de courge
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de muscade
- sel et poivre
- **Préparation** : 10 mn
- **Cuisson** : 30 mn
- **Mixage** : 5 mn
- **Temps total** : 45 mn

- 1** Plonger la courge entière 5 minutes dans l'eau bouillante. La peau s'enlèvera facilement. Retirer les pépins. Couper en morceaux la courge et les pommes de terre.
- 2** Faire revenir l'oignon émincé dans de l'huile. Ajouter les morceaux de légumes.
- 3** Recouvrir d'eau, saler et faire cuire à couvert pendant 20 minutes.
- 4** Le mixeur peut être remplacé par le moulin à légumes. Le potage est beaucoup plus savoureux lorsque les légumes ne subissent pas d'action mécanique brutale et rapide.

**Remarque** : Les courges non entamées se conservent jusqu'à plusieurs mois dans une pièce à température ambiante.

**Pour finir...** Réchauffer le velouté avant de le servir avec des croûtons et parsemer de muscade.

La grande diversité des courges permet de varier les goûts avec le potimaron (cf photo ci-dessus), la sucrine du Berry, la butternut ou pourquoi pas la courgette.

## Les côtes de Blettes également appelées Bettes ou Cardes



### Famille : *CHENOPODIACEAE*

- Cultivées depuis l'Antiquité par les Grecs et les Romains qui l'appréciaient beaucoup, la Carde devient populaire en France au Moyen Age. Jadis la soupe de Bettes était considérée comme une des meilleures.
- Les côtes (pétiole de la feuille) sont délicieuses et peuvent être cuisinées de multiples façons : à la vapeur, en potée avec d'autres légumes, en soupe, en gratin...
- La partie verte de la feuille trop souvent méprisée et jetée à la poubelle est pourtant très intéressante par son goût proche de celui de l'épinard, avec l'avantage de garder une meilleure tenue après la cuisson.

### Idées pour cuisiner

**Pour commencer :** Séparer la côte de la feuille puis rincer.

**1er repas :** Plonger la partie verte quelques mn dans l'eau bouillante, égoutter et déguster comme des épinards.

Ou alors : réduire à couvert et à petit feu les feuilles grossièrement coupées avec ½ verre d'eau.

**Second repas :** Couper les côtes en morceaux et faire revenir quelques mn dans un peu d'huile avec tomates, oignons, ail. Puis mijoter dans une sauteuse ou une cocotte environ 30 mn.

Ou encore : couper grossièrement les feuilles avec les côtes puis mijoter à l'étouffée avec des morceaux de poisson, crustacés, tomates et figes sèches.

**Remarque :** Cuisinées à la vapeur, les côtes sont délicieusement fondantes mais la partie verte peut garder un peu d'amertume.

**Pour finir...** Les Côtes de Blettes sont des légumes économiques, deux fois moins chers que l'épinard : avec 1 kg, il est possible de cuisiner deux plats distincts pour 3 ou 4 personnes.

**Illustration :** Cardes à côtes rouges, très ornementales et savoureuses.