



Un butternut, c'est souvent trop gros pour un seul repas. Voici deux déclinaisons possibles :

RISOTTO ET VELOUTÉ (4 PORTIONS)

Risotto :

- 1 poireau, 1 oignon, bouquet garni
- dés de butternut
- 150 g de riz à risotto ou basmati
- 2 càs d'huile d'olive
- crème soja cuisine ou crème fraîche légère ou lait de coco
- sel, poivre

Véloté :

- 2 carottes, 1 oignon
- dés de butternut, 50 g de lentilles corail
- plusieurs gousses d'ail (selon votre goût)
- 1 càs d'huile d'olive
- cumin, sel, poivre, bouquet garni



PRÉPARATION

Risotto

1. Dans une poêle ou un wok, faire revenir l'oignon émincé et le poireau dans l'huile. Ajouter le riz, laisser devenir le riz transparent et recouvrir avec de l'eau bouillante. Ajouter le bouquet garni et les dés de butternut. Saler.
2. Laisser cuire pour absorber toute l'eau, rajouter de l'eau au fur et à mesure jusqu'à ce que le riz et le butternut soient bien cuits.

Véloté

1. Dans une casserole ou un faitout, faire revenir l'oignon émincé et l'ail dans une càs d'huile d'olive.
2. Ajouter les dés de butternut et les carottes en rondelles.
3. Couvrir avec de l'eau bouillante, ajouter le bouquet garni, les lentilles et saler.
4. Laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres. En fin de cuisson, ajouter le cumin.
5. Retirer le bouquet garni et mixer.

