

# *BLUE BALLET, VELOUTÉ DE COURGE ET FANES DE CAROTTES*



## *Ingrédients:*

- 1 courge Blue Ballet (ou autre)
- 1 botte de fanes de carottes
- 1 oignon
- 1/4 c. à café de cumin en poudre
- 1 pincée de muscade
- 1 peu de crème de soja liquide
- 1 pincée de piment d'espelette

## *Les étapes*

Couper toutes les feuilles des fanes et les laver au moins deux fois dans de l'eau claire. Couper la courge en gros morceaux, l'éplucher et ôter les graines.

Éplucher et couper l'oignon grossièrement. Le faire suer dans un fond d'huile d'olive dans votre cocotte. Y ajouter les fanes de carottes et les morceaux de courge, saler, couvrir d'eau et faire cuire à l'autocuiseur pendant 20 mn.

Mixer le tout, y ajouter les épices et un peu d'eau si la consistance vous paraît trop épaisse. Servir chaud avec un peu de crème liquide et une pincée de piment d'Espelette.

*Une petite astuce, lorsque vous revenez du marché avec votre provision de légumes, récupérez de suite les fanes, carottes, navets, radis... enlevez les feuilles des choux un peu dures, coupez le vert des oignons en botte ou des poireaux, et faites le tri des légumes un peu avancés dans votre frigo, pour en faire... une soupe ! Laissez libre cours ensuite à vos envies en l'assaisonnant avec différentes épices : curry, gingembre, paprika....*

Source : <https://vegan-pratique.fr/recettes/blue-ballet-veloute-de-courge-et-fanes-de-carottes/>