

Recette de Benoît WABER, Café de la Fonderie, Fribourg

Velouté de courge (4 personnes)

1 kg de courge muscat
1 kg de courge potimarron
1dl de jus de carotte
Bouillon de légume
Sel, poivre, 1 cc de curcuma
2 cs de beurre et ½ dl de crème entière

Peler et couper en morceaux la courge muscat.

Couper la courge potimarron en morceaux.

Mettre dans une casserole, couvrir de bouillon et cuire 15-20 minutes.

Ajouter le jus de carotte et mixer. Assaisonner avec le sel, le poivre et le curcuma. Ajouter le beurre et la crème. Bien mélanger. Réserver.

Graines de courge soufflées au soja

Dans un bol, mélanger deux poignées de graines de courge avec deux cuillères à soupe de sauce de soja. Bien mélanger puis répartir sur une plaque. Mettre au four chaud (190 degrés) pendant 5 minutes. Les graines vont gonfler et caraméliser.

Ces graines soufflées peuvent être servies avec l'apéritif.

Huile aromatisée aux graines de courge

Prendre 1 dl d'huile neutre (tournesol, colza), ajouter une pincée de graines de tournesol soufflées au soja et passer au mixeur. Saler et poivrer. Mettre dans une bouteille.

Condiment au fromage de chèvre frais

Mélanger un fromage frais de chèvre avec 1 cuillère à soupe d'huile aromatisée et des éclats de graines de courge. Poivrer. On peut ajouter une pointe de piment d'Espelette si on aime les plats relevés.

Condiment à la poire

Couper une poire en brunoise. Peler et hacher 5 cm de gingembre et une échalotte. Hacher quelques branches de persil. Ajouter deux cuillères à soupe d'huile aromatisée et un filet de jus de citron. Saler et poivrer.

Dressage

Servir le velouté dans les assiettes. Placer au centre une cuillère du condiment à la poire et une quenelle de fromage frais. Mettre quelques gouttes d'huile aromatisée et quelques graines de courges soufflées au soja. Décorer avec les pousses de votre choix.