

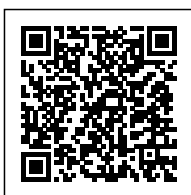
VELOUTÉ DE COURGE BLEUE DE HONGRIE AU TAHINI

Posted on février 28, 2023 by Florence Breuil



Category: [Mange ta soupe !](#)

Tag: [Courge](#)



Pour deux grands gourmands prenez un quart de courge bleue de Hongrie, deux gousses d'ail, deux pincées de sel et d'épices (telles que noix de muscade, origan et thym) et deux cuillères à soupe de tahini.

Pour les pois chiches caramélisés : 100g de pois chiches cuits et égouttés, trois cuillères à soupe de sirop d'érable et une cuillère à soupe de sauce soja. Enfin, une pincée de sumac pour la touche finale.

Coupez la courge en morceaux après l'avoir épépinée et en avoir retiré la peau. Faites-la cuire à la vapeur une dizaine de minutes avec les deux gousses d'ail, le sel et les épices. Une fois cuite, passez-la au blender avec l'eau de cuisson. Ajoutez le tahini, rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Déposez les pois chiches dans une poêle bien chaude avec la sauce soja et le sirop d'érable. Laissez caraméliser afin que les pois chiches en soient joliment enrobés.

Servez le velouté parsemé des pois chiches caramélisés et d'une pincée de sumac. L'une des plus utilisées au Moyen-Orient, cette épice aux notes citronnées relèvera ce qu'il faut ce velouté déjà parfumé de saveurs moyennes-orientales.

