



# À TABLE EN LOIRE

LOIRE VITAMINÉE

## MENU VITAMINÉ

L'entrée



### Velouté de potimarron à la fourme de Montbrison

Ingrédients pour 6 personnes

1 potimarron de 1,2 kg environ	sel
1 gousse d'ail, 2 échalotes	poivre
2 clous de girofle	6 brins de ciboulette
5 grains de poivre noir	noix de muscade râpée
2 lamelles de gingembre frais	10 cl de crème fraîche liquide
50 gr de beurre	300g de fourme de Montbrison.
60 cl de lait	

Recette

Coupez le potimarron en quatre, retirez les graines et les fibres. Divisez les quartiers en tranches, pelez-les puis recoupez la chair en petits morceaux.

Epluchez l'ail et les échalotes, hachez-les très finement.

Mettez les clous de girofles, les grains de poivre et le gingembre pelé sur un morceau de gaze, et confectionnez un petit sachet avec un peu de ficelle de cuisine. Faites fondre le beurre dans un faitout. Faites blondir l'ail et les échalotes dans le beurre, en remuant avec une cuillère en bois. Ajoutez les morceaux de potimarron. Versez le lait et plongez le sachet d'épices dedans. Salez légèrement et portez à ébullition. Couvrez à demi et laissez frémir à feu doux 45 minutes, en remuant souvent pour que le légume n'attache pas et en veillant à ce que le lait ne déborde pas.

Rincez la ciboulette et ciselez-la. Retirez le sachet d'épices. Mixez la soupe.

Parfumez de noix de muscade et rectifiez l'assaisonnement. Fouettez la crème liquide, émiettez la fourme.

Servez la soupe dans des assiettes chaudes, garnissez avec la crème fouettée la ciboulette ciselée et de fourme de Montbrison.

LOIRE FRAÎCHEUR

LOIRE TERROIR

LOIRE GOURMANDE