



Le Velouté de Samhain 2026 : Courge rôtie, lait de coco et épices douces

Temps préparation :

🕒 - 15 min

Temps Cuisson :

🕒 - 30 min



Ingrédients (4 pers.)

- 1 courge butternut ou potimarron moyenne (environ 1 kg)
- 1 oignon jaune émincé
- 2 gousses d'ail écrasées
- 400 ml de lait de coco (en conserve, crémeux)
- 500 ml de bouillon de légumes bien chaud
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1/2 cuillère à café de gingembre moulu
- 1/4 de cuillère à café de noix de muscade râpée
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel marin et poivre du moulin



Instructions de préparation

- Préchauffer le four à 200°C. Couper soigneusement la courge en cubes (inutile de peler s'il s'agit d'un potimarron bio, enlever simplement les graines).



Instructions de préparation (suite)

- Disposer les morceaux de courge sur une plaque de cuisson. L'arroser d'une cuillère à soupe d'huile d'olive, de sel, de poivre, et d'une pincée de cannelle. Enfourner pour 25 minutes, jusqu'à ce que la courge soit tendre et légèrement caramélisée sur les bords. C'est le secret pour révéler toutes ses saveurs.
- Pendant ce temps, dans une grande marmite, faire chauffer le reste d'huile d'olive. Y faire dorer l'oignon et l'ail pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter les épices douces (cannelle, gingembre, muscade) pour qu'elles libèrent leurs arômes magiques sous l'effet de la chaleur.
- Intégrer les morceaux de courge rôtie dans la marmite. Verser le bouillon de légumes chaud et la moitié du lait de coco. Laisser mijoter doucement pendant 5 à 10 minutes pour que toutes les énergies se mêlent.
- Retirer du feu. À l'aide d'un mixeur plongeant, mixer longuement la préparation jusqu'à obtenir un velouté parfaitement lisse, soyeux et aérien. Ajuster l'assaisonnement selon votre intuition.
- Verser le velouté chaud dans les bols sacrés. Dessiner une spirale poétique à la surface avec le reste de lait de coco et décorer avec les graines de courge. Savourer en pleine conscience.