

# MES PETITS PLATS

## MES PETITS PLATS

AU NATUREL  
AU NATUREL

entrées

### Velouté de champignons,

### petites quenelles au potimarron

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 50 min

#### Le velouté

200 g de champignons de Paris, 3 cèpes, 100 g de poireaux, 80 g d'oignons, 1 branche de céleri, 2 gousses d'ail, 1 bouquet garni (queues de persil, thym, laurier, sarriette), 80 g de beurre, 50 cl de crème fraîche, 80 g de farine, 20 g de miso, 4 gouttes de tabasco, sel

#### Les quenelles

350 g de potimarron, 2 blancs d'oeuf, 50 g de beurre, 80 g de farine, 1 pincée de noix de muscade, sel, poivre

Préchauffez le four à 180 °C (th 6).

Epluchez et taillez les oignons en rondelles, émincez le céleri et les poireaux ; pelez et écrasez l'ail. Dans une cocotte, faites suer 10 min tous ces légumes au beurre. Ajoutez la farine, mélangez et faites cuire 10min.

Nettoyez tous les champignons, émincez-les. Portez 2 litres d'eau à ébullition, ajoutez-y la préparation précédente en fouettant, puis le miso, le bouquet garni, du sel, le Tabasco, les champignons et laissez cuire 20 min à petite ébullition.

Préparez les quenelles : pelez et épépinez le potimarron, détaillez-le en gros cubes ; faites-le cuire 15 min à l'eau bouillante salée, égouttez-le et passez-le au moulin à légumes. Réservez

Mettez dans une casserole le beurre, versez 25 cl d'eau, salez, ajoutez la noix de muscade et portez à ébullition. Versez la farine en pluie et, quand elle est parfaitement absorbée, retirez du feu en remuant énergiquement. Remettez sur feu doux sans cesser de remuer, jusqu'à obtention d'une pâte sèche. Déposez-la dans un saladier, incorporez les blancs d'œufs, puis la purée de potimarron. A l'aide de 2 grandes cuillers, façonnez de petites quenelles et faites-les pocher 3-5 min dans l'eau bouillante salée.

Juste avant de servir, fouettez la crème fraîche, faites-la chauffer et versez-la brûlante, dans le velouté. Accompagnez des quenelles de potimarron.

**Conseil** Ce velouté riche en saveurs peut constituer un plat unique pour le soir.

**Vin** Un tavel rosé.

Mes petits plats au Naturel, livre téléchargé sur [e-presse.fr](http://e-presse.fr)

Auteurs du livre : Catherine MANDIGON et Patricia RIVECCIO