

Velouté de petits pois et courgettes à l'huile de pépins de courge et graines de courge toastées

Un velouté très sympa, facile à réaliser, une entrée impression garantie! Peut être servir aussi bien chaud que froid. La touche en plus, est donnée par la couleur et le goût de l'huile de pépins de courge ainsi que les graines de courges dorées à la poêle !

Pour : 4 personnes (entrée)

Temps : 20 mn

Ingédients :

400 gr de petits pois (frais ou surgelés)

2 courgettes

½ oignon

½ cube de bouillon de légumes

10 cl de crème végétale

1 c. soupe de crème de purée de cajou/amandes (facultatif)

1 c. soupe de persil haché

+ huile de pépin de courge + graines de courge toastées (à sec à la poêle)

+ poivre, sel (selon goût)

Préparation :

Place les petits pois dans une casserole, ajoute les courgettes émincées avec l'oignon coupé en morceaux. Verse de l'eau à mi-hauteur et porte à frémissement.

Ajoute le bouillon et continue la cuisson à couvert, sur feu moyen pendant env. 15 mn.

Mixe les légumes avec la crème liquide et la purée de cajou ou d'amandes.

Vérifie la consistance, rectifie l'assaisonnement, si nécessaire rajouter de l'eau chaude.

Tu peux servir ce velouté *chaud ou froid* (à ta convenance) décoré de persil haché, d'un filet d'huile et de graines de courges toastées.

Bon appétit ! Miami !

Bienfaits de l'huile :

De couleur brun-verte, cette huile est riche en acides gras essentiels (ceux que l'organisme ne peut fabriquer par lui-même et qu'il doit trouver dans l'alimentation), il s'agit d'acides gras insaturés, oméga 6 surtout et oméga 9.

L'huile est riche en oligo-éléments (fer, cuivre, zinc, manganèse) et en vitamines E, B et C. Sa première utilisation médicinale est son action anti-inflammatoire en cas d'hypertrophie prostatique. On lui attribue aussi des bienfaits dans la prévention des caries, la cicatrisation

Velouté de petits pois et courgettes à l'huile de pépins de courge et graines de courge toastées

des aphtes et dans la recalcification.

Elle est recommandée en cas de pathologies digestives pour ces mucilages protecteurs (rectocolite, maladie de Crohn par exemple). Son goût, sa couleur et ses propriétés en font une huile extraordinaire.

Information :

- 1) Les graines de courge bio se trouvent facilement en magasins spécialisés ainsi que dans la grande distribution.
- 2) L'huile de pépins de courge auprès de la *Maison Carthagène* - Labellisée Genève-Région - Terre Avenir ou en magasin bio.

Bon weekend à toi et à samedi prochain pour une nouvelle recette. N'hésite pas à me partager, à nous partager sur FB tes commentaires à propos de ce velouté.

Et pour plus de recettes tu peux faire un tour sur mon site : <http://www.vivaveg.ch>

Wendy G.