

- ✓ Velouté de butternut au lait de coco et curry
- ✓ Poulet au curry
- ✓ Gratin de patates douces et pommes de terre
- ✓ Mousse au chocolat à l'orange



### *Velouté de butternut au lait de coco et curry*

#### Ingrédients pour 6-8 personnes :

- ✓ 1 courge butternut (750 g de cubes de butternut pelés et lavés)
- ✓ 1 oignon
- ✓ 40 cl de crème de coco ou 40 cl de lait de coco
- ✓ 35 cl de bouillon de volaille (maison ou reconstitué avec un cube)
- ✓ 1 cuillère à soupe de poudre de curry
- ✓ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ Sel, poivre
- ✓ Pour servir : 1 pincée de piment d'Espelette



#### **Préparation:**

- Laver puis couper le butternut en dés (pas besoin de l'éplucher)
- Eplucher l'oignon et le ciseler.
- Verser l'huile dans une cocotte. Quand elle est chaude, y faire blondir l'oignon ciselé 2 minutes puis ajouter les cubes de butternut.
- Mouiller avec le lait de coco (ou la crème de coco) et le bouillon de volaille.
- Ajouter la poudre de curry, mélanger et porter à ébullition.
- Laisser cuire 20 minutes, à très faible ébullition.
- Mixer au blender.
- Servir et saupoudrer dans chaque assiette la soupe d'une pincée de piment d'Espelette.

### *Mousse au chocolat et à l'orange*

#### Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 6 oranges
- ✓ 600g de fromage blanc à 0%
- ✓ 6 œufs
- ✓ 180g de cacao dilué dans un peu d'eau
- ✓ Edulcorant



#### **Préparation:**

- Casser les œufs et séparer les blancs des jaunes. Monter les blancs en neige.
- Mélanger le fromage blanc avec le cacao et l'édulcorant.
- Incorporer le mélange FB-cacao au blanc en neige (délicatement).
- Au fond d'une verrine, mettre une orange lavée, épluchée et coupée en morceau.
- Ajouter la mousse au chocolat.
- Mettre au réfrigérateur pendant 2 heures.

## *Poulet au curry*

### Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 600g de poulet
- ✓ 120g d'oignon hachés
- ✓ 300mL de lait ½ écrémé
- ✓ 20g de Maïzena
- ✓ Curry
- ✓ 1 bouillon cube
- ✓ 4 cuillères à soupe d'huile
- ✓ Colorant rouge (thème halloween)

### **Préparation:**

- Délayer le bouillon de cube dans de l'eau bouillante.
- Faire revenir dans une cocotte les morceaux de poulet avec l'oignon, l'eau aromatisée au bouillon, et l'huile.
- Couvrir et laisser mijoter pendant 30 à 40 minutes environ.

### Pour la sauce :

- Délayer à froid la Maïzena avec un peu de liquide.
- Faire chauffer le lait.
- Verser petit à petit la Maïzena HORS DU FEU et mélanger.
- Remettre sur le feu jusqu'à épaississement du mélange sans cesser de remuer.
- Hors du feu, saler, poivrer et ajouter le curry.



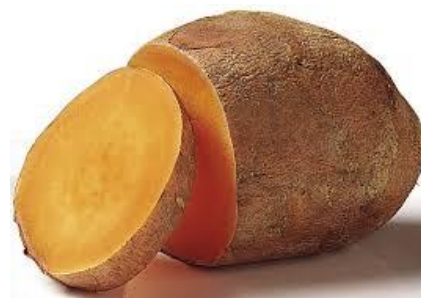
## *Gratin de patates douces et pommes de terre*

### Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 4 petites patates douces
- ✓ 4 pommes de terre
- ✓ 20 cl de crème liquide 0% MG
- ✓ 40 g d'emmental râpé
- ✓ Poivre
- ✓ Sel
- ✓ Muscade

### **Préparation:**

- Éplucher et couper les pommes de terre et les patates douces.
- Les faire cuire dans de l'eau (10 à 12 minutes dans une cocotte-minute). Pour vérifier la cuisson, plonger un couteau dans les pommes de terre et dans les patates douces.
- Lorsqu'elles sont cuites, bien les égoutter.
- Préparer l'appareil avec la crème, le sel, le poivre et la muscade.
- Prendre un plat à gratin, y mettre les légumes, verser l'appareil dessus et l'emmental.
- Faire cuire le gratin à 180° (thermostat 6) pendant 30 min environ.



**Mes notes :** Vous pouvez aussi ne mettre aucune pomme de terre ou en réduire la quantité et augmenter celle des patates douces. C'est selon vos goûts.