

Velouté potiron-fenouil au cumin

Pour 4 personnes

1 bulbe de fenouil moyen
450 gr de purée de potiron
100 gr de bacon
1 cuil à café de graines de cumin
2 cuil à soupe de crème fraîche épaisse
30 gr de riz rond *
Poivre noir du moulin
1 cuil à soupe d'huile d'olive

1 A l'avance : émincez, mettez le fenouil dans la cocotte avec l'huile, 5 cl d'eau, sel. Fermez, cuisez 15-20 minutes à feu doux. Quand le fenouil est tendre, ajouter le riz et 75 cl d'eau fermez, cuisez env 20 minutes à feu doux : le riz doit être très cuit et commencer à se défaire.

2 En même temps : huilez légèrement la poêle au pinceau. Cuisez les tranches de bacon à feu moyen doux le temps qu'elles soient croustillantes. Coupez les en petits morceaux. Broyer les graines de cumin au mini hachoir ou au pilon.

3 Compléter : mixez très fin le contenu de votre cocotte. Ajoutez la purée de potiron, mélangez. Goûtez, corrigez l'assaisonnement en sel.

4 Pour servir : dans la soupe bien chaude, ajoutez sur feu doux cumin, poivre noir, mélanger 1 minute. Verser dans la soupière ou dans les bols. Ajouter le bacon croquant, puis le crème en faisant tourner la cuillère pleine sans l'enfoncer complètement.

- riz rond ou celui que vous avez ...
- personnellement je ne mets pas de bacon ...
- le cumin en poudre du commerce est à bannir (amer et beaucoup moins parfumé qu'en graines)

Encore meilleur avec du potimaron : lavez et brossez si nécessaire le potimarron, enlevez les graines et les fibres de l'intérieur, NE L'EPLUCHEZ PAS: la peau est très fine et viendra renforcer le goût de châtaigne, enlevez juste les aspérités et coupez le en morceaux. Faites cuire à la vapeur (cocotte minute 6 à 8 mn en fonction de la taille des morceaux) et passez comme des pommes de terre.

En morceaux, il peut être utilisé en gratin avec œuf, crème, muscade ... dans ce cas le faire cuire un peu moins que pour en faire de la purée.