

Velouté de christophine (ou chayote)



Ingrédients :

Pour 2 assiettes :

- 2 christophines ou chayottes
- 1/2 oignon
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de légumes
- 6 cl de crème liquide
- Poivre, muscade
- Mélange de graines : courge, sésame et pavot

Les étapes

Commencer par éplucher les christophines avec un couteau bien aiguisé, retirer le noyau et les parties fibreuses.

Emincer l'oignon et le faire revenir dans une casserole avec l'huile d'olive.

Ajouter les christophines en gros cubes et mélanger. Laisser dorer légèrement les légumes.

Verser environ ½ l d'eau de façon que les christophines soient juste couvertes. Ajouter le cube de bouillon de légumes, mettre le couvercle et laisser mijoter 20 mn.

Passer le tout au blender. Verser dans la casserole, puis ajouter un peu d'eau pour obtenir la consistance désirée. Ajouter le poivre, la muscade et la crème. Réchauffer un court instant et servir avec des graines grillées à sec dans une poêle

Source : <https://www.vegecarib.org/2011/11/15/veloute-de-christophine-chayote/>