RECETTE HALLOWEEN : LE VELOUTÉ DE CITROUILLE

UNE SOUPE CRÉMEUSE ET DÉLICIEUSE POUR HALLOWEEN

Le velouté se situe entre la purée et la soupe. Plus épais qu'une soupe mais plus crémeux qu'une purée, sa texture toute douce est très appréciée par les enfants. Le velouté de citrouille est particulièrement apprécié pour son petit coté sucré et sa belle couleur orange.

Pour Halloween, proposez-leur de cuisiner et de déguster ce velouté de citrouille. L'occasion également de creuser la citrouille pour en faire une magnifique lanterne d'halloween et de récupérer les graines pour vos activités créatives.

LES INGRÉDIENTS POUR RÉALISER VOTRE VELOUTÉ DE CITROUILLE :

- 1 kg de citrouille
- 1/2 litre de lait
- 1 petit verre d’eau
- 1 noix de beurre
- Une pincée de sel
- Des graines de courges

LES ÉTAPES POUR RÉUSSIR VOTRE RECETTE D’HALLOWEEN :

1. Laver la citrouille, puis découper le haut de la citrouille comme pour faire un chapeau. (Etape pour les adultes)

2. Creuser l’intérieur de la citrouille avec une cuillière à soupe et conserver la chair. Vous pouvez garder votre citrouille vidée pour vos décorations d'halloween.

3. Eplucher les pommes de terre et les couper en petits morceaux.

4. Verser la citrouille et les pommes de terre dans une casserole et ajouter l’eau jusqu’à recouvrir les morceaux. Faire cuire la citrouille 30 à 40 minutes.

5. Séparer la citrouille de l’eau de cuisson. Réserver l’eau de cuisson.

6. Mixer la citrouille et la pomme de terre en ajoutant progressivement une partie de l’eau de cuisson. Attention à ne pas ajouter trop d'eau de cuisson d'un seul coup car votre velouté doit rester assez épais.

7. Ajouter 4 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse et donner un dernier tour de mixeur

8. Réchauffer la soupe à feu doux sans cesser de tourner avec une cuillère. A la dernière minute, vous pouvez verser la soupe directement dans la citrouille vidée et ajouter quelques graines de courges pour la décoration ou des baies rouges.

LA RECETTE DU VELOUTÉ DE CITROUILLE À IMPRIMER :

Si vous voulez confier à votre enfant la réalisation de cette délicieuse recette, la voici en format PDF. Il vous suffit alors de l'imprimer et d'aider votre enfant à réaliser cette recette pas à pas.
>> Imprimer la recette du velouté de citrouille, appellé aussi crème de citrouille.

LES SECRETS DES CITROUILLES :

La vraie citrouille est ronde, plus ou moins aplatie, jaune-orange avec un pédoncule fibreux. Elle est très souvent confondue avec le potiron. Mais rassurez-vous, elles sont toutes les deux délicieuses et font partie de la même famille. La citrouille est la véritable star d'Halloween ! Les enfants adorent ce légume impressionnant par sa taille, sa couleur et son poids. Ils adorent les creuser avec les adultes pour en faire des visages et l'utiliser pour décorer la maison. La citrouille leur rend bien puisque c'est un légume très riche en vitamine A qui contient plus de 200% de nos apports journaliers. C'est une grande source de fibres peu caloriques particulièrement excellente pour la santé de toute la famille. A consommer sans modération !

Bon à savoir : au moment de la creuser, pensez à récupérer les graines présentes dans sa chair. Vous pourrez alors les faire griller ou les faire sécher pour les ajouer à vos décorations toute l'année. Vous pouvez ajouter ces craines à l'apéritif ou les proposer en goûter à vos enfants. C'est là aussi, excellent pour la santé.

DES PRODUITS 10 DOIGTS POUR LA CUISINE

Moule chocolats - 12 motifs
Réf : 01292
6,49 €

Emporte-pièces métal - Motifs au choix
à partir de **1,99 €**

Manique de cuisine en coton blanc surpiqué
à partir de **1,59 €**

Tablier en coton avec poche
à partir de **2,69 €**

Toques de chef en non-tissé blanc - Taille enfant

à partir de
4,74 €

Dessous de verre rond en bois

à partir de
0,69 €

Sac à tarte en coton

à partir de
3,19 €

Retrouver mon matériel sur le site 10doigts.fr