



## **Velouté de courges aux moules et soufflé au saumon**

Velouté de courges aux moules (pour 4 personnes)

- 1 kg de courges épluchées
- 1 kg de moules
- 1 branche de céleri
- 1 oignon
- 2,5 dl de crème
- 1 pointe de cumin
- Sel
- Poivre du moulin

Préparation

- 1/ Emincez et faites suer les légumes dans une noix de beurre.
- 2/ Ajoutez les moules, poivrez bien, et cuisez à feu vif jusqu'à ce qu'elles soient bien ouvertes.
- 3/ Égouttez les moules, récupérez le jus et filtrez-le.
- 4/ Mettez les courges, que vous aurez épluchées et détaillées en cubes, à cuire dans le jus de moule. Si nécessaire, rajoutez de l'eau.
- 5/ Pendant ce temps, décortiquez les moules. Réservez.
- 6/ Lorsque les courges sont cuites, passez le tout au mixer.
- 7/ Rectifiez l'assaisonnement et terminez avec la crème fraîche et une pointe de cumin.
- 8/ Au moment de servir, ajoutez les moules dans le velouté chaud.

Soufflé au saumon (pour 4 personnes)

- 200 g de saumon fumé doux
- 25 g de fécule de pommes de terre
- 6 oeufs entiers
- 50 cl de lait
- 80 g de beurre
- 100 g de farine
- 2 c à s de ciboulette hachée
- Muscade
- Sel
- Poivre du moulin



### Préparation

- 1/ Préchauffez votre four à 200 °C.
- 2/ Faites un roux blond avec le beurre, la farine et la féculé.
- 3/ Versez ensuite peu à peu le lait chaud, tout en fouettant, pour former un velouté épais.
- 4/ Séparez les blancs des jaunes. Hors de la source de chaleur, incorporez les jaunes un à un à la préparation en veillant à ne pas faire de grumeaux. Terminez avec le saumon finement haché et la ciboulette. Assaisonnez d'une pointe de muscade.
- 5/ Montez les blancs en neige et incorporez-les à la préparation.
- 6/ Beurrez et farinez les moules à soufflés. Remplissez-les et faites cuire pendant 25 minutes.
- 7/ Sortez les soufflés du four et dégustez aussitôt.

Regardez la préparation en vidéo :

[http://www.rtbef.be/tv/emission/detail\\_veloute-de-courges-aux-moules-et-souffle-au-saumon?id=8144689&emissionId=5931](http://www.rtbef.be/tv/emission/detail_veloute-de-courges-aux-moules-et-souffle-au-saumon?id=8144689&emissionId=5931)