

# VELOUTE DE BUTTERNUT - POTIMARRON AUX GRAINES DE TOURNESOL GRILLEES

Pour 5 personnes  
Préparation : 10 min  
Cuisson : 30 min

**500g de butternut**  
**500g de potimarron**  
**1 CàS de bouillon / litre d'eau**  
**Eau**  
**1 CàS de graines de tournesol /pers**  
**Facultatif : feuilles de coriandre ou de persil fraîchement ciselées**

Nettoyer les légumes à l'eau et les couper en morceaux en gardant la peau (s'ils sont bio). Les mettre dans une marmite et ajouter l'eau sans couvrir complètement les légumes. Ces derniers doivent dépasser d'environ une phalange pour que le velouté soit bien onctueux. Ajouter le bouillon de légumes.

Faire cuire à couvert à feu doux.

Une fois les légumes fondants, mixer.

Faire toaster les graines de tournesol à sec dans une poêle en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Servir le velouté dans un bol, ajouter les graines de tournesol et les herbes fraîches.

