



Velouté de Galeuse



Ingrédients :

2 belles tranches de Galeuse
d'Eysines (Courge)

1 oignon

1 branche de thym

1 gousse d'ail

De l'huile d'olive

1 fève de tonka

3 cuillère à soupe de ricotta

½ cube de bouillon de légumes

Une cuillère à café de curcuma

De l'eau

Du sel et du poivre

Facultatif :

Le zeste d'un demi-citron vert

Un fromage frais de chèvre (type
Petit Billy).

Recette

Pelez et coupez en morceaux les deux tranches de Galeuse.
Emincez l'oignon.

Dans une petite cocotte, faites revenir l'oignon émincé avec
l'huile d'olive, lorsqu'il devient translucide ajoutez le thym,
le curcuma, l'ail émincé, et la fève tonka, faites revenir
encore quelques minutes ne pas faire brunir. Rajoutez les
morceaux de courge et mélangez. Mouillez avec l'eau à
moitié car la courge contient déjà beaucoup d'eau. Ajoutez le
demi-cube de bouillon, salez et poivrez. Faites cuire une
quinzaine de minutes à couvert à feu moyen. Enlevez la fève
tonka et poursuivez la cuisson, jusqu'à ce que les morceaux
de Galeuse soient bien tendres. Ajoutez le zeste de citron
vert, et la ricotta et mixez au mixeur plongeant.

Goutez et ajustez l'assaisonnement.

Dressez dans des bols ou coupelles. Confectionnez des
quenelles de fromage frais de chèvre et posez-les
délicatement dessus chaque velouté. Donnez un petit tour de
moulin à poivre, ou une petite pincée de piment d'Espelette.
Dégustez.



Pascale Phazelle

Conseillère Guy Demarle

**Assistant culinaire Cook'in,
moule flexipan**

☎ : 06.76.52.15.65

