

# Velouté de butternut au thym

Bonjour à toutes et tous,

Avec la fraîcheur automnale est revenu le plaisir des soupes de légumes maison et en particulier des soupes de courge. C'est délicieux, non ? Bien chaudes, légèrement sucrées, savoureuses, réconfortantes, c'est à chaque fois un régal. Et mes envies du moment se portent particulièrement sur celles à la courge butternut – surtout les [butternuts](#) « à tomber par terre » d'un des producteurs d'un des producteur bio du marché

–

Bref, on peut porter la butternut à toutes les saveurs de soupe, mais j'ai aperçu récemment chez *Papilles et Pupilles* une variante au miel et au thym. L'idée du miel ne me tentait pas trop mais le thym, oh que oui. Le concept a vite été crash-testé, pour ma plus belle découverte : cela marche du tonnerre ! Le thym apporte chaleur et rondeur qui s'accordent très bien avec le sucré et le goût de noisette de la courge. Avec ce velouté butternut et thym, je suis partie pour disposer de ma soupe chouchoute de la saison.

Voilà donc pourquoi je voulais partager cette idée.. si jamais cherchez des idées pour varier vos soupes, cela peut être une alternative. Bonne journée !



- VELOUTÉ DE BUTTERNUT -  
AU THYM



## **Recette : Velouté butternut et thym**

**Saison de la recette : Octobre – Mars**

**Temps de préparation : 15 minutes**

**Temps de cuisson : 40 minutes**

---

### **Ingrédients**

Pour 4 personnes :

- 1 courge butternut (1kg)
- 2 petits oignons (ou 1 seul gros)
- 1,5 cuillerées à soupe de thym (1)
- 1 à 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre, noix de muscade
- (facultatif) crème classique, ou crème d'amande ou de noisette

### **Réalisation**

- Épluchez les oignons puis coupez les en quarts. Lavez la courge butternut, coupez-la en deux, retirez la peau à l'économe et retirez les graines. Coupez la chair de courge en gros morceaux.
- Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile

d'olive, puis une fois celle-ci chaude, faites y revenir les oignons et les morceaux de butternut jusqu'à ce que cela « commence à accrocher » au fond de la casserole.

- Ajoutez de l'eau (environ 1 L, ou limite de recouvrement), le thym puis portez à ébullition.
- Baissez à feu doux puis laissez mijoter une demi heure à minima.
- A l'issue de ce temps, mixez finement. Salez et poivrez à convenance. Ajoutez un peu de noix de muscade.
- Selon la texture de soupe que vous désirez, laissez un peu sur feu doux et sans couvrir afin qu'elle épaisse.
- Ajoutez la crème au moment de servir cette soupe butternut thym.

Servez bien chaud. Accompagnez par exemple de tartines de fromage frais.

---

### **Astuces :**

- *Plus épaisse* : Si vous préférez les soupes très épaisses, n'hésitez pas à ajouter deux pommes de terre.
- *Variante plus sucrée* : Si vous aimez le côté sucré-salé dans les soupes, ajoutez 1 cuillère à soupe de miel (type acacia) en fin de cuisson...
- *A l'avance* : La soupe butternut thym se prépare bien à l'avance et se garde bien 3-4 jours au réfrigérateur.
- (1) Vous pouvez aussi essayer avec des herbes de Provence, cela marche bien aussi.

