

POTIRON FARCI

*1 potiron de taille moyenne
3 carottes en rondelles
3 navets en cubes
100g de petits pois
100g de céleri rave en cubes
150g de champignons de paris coupés en quatre
3 pommes de terre en dés
3 c. à s. d'huile d'arachide
5 c. à s. de farine
500ml de bouillon de légumes
1dl de crème de soja
sel - poivre - muscade
2 c. à s. de bouquet garni*

Cuire tous les légumes ensemble, à la vapeur. Découper le chapeau du potiron et enlever les graines, et éventuellement un peu de chair, que vous coupez alors en dés et ajoutez aux autres légumes. Placer le potiron au four, à 200°, pendant 40 minutes environ. Faire chauffer l'huile dans une casserole, ajouter la farine, puis le bouillon de légumes petit à petit. Saler, poivrer et assaisonner de beaucoup de muscade et de bouquet garni. Quand la sauce est suffisamment épaisse, ajouter la crème de soja, laisser encore cuire quelques instants, puis réserver. Garnir le potiron de légumes, et présentez la sauce à part.