

# Succulentophagie, saison 1

## Velouté de Nombril de Vénus (*Umbilicus rupestris*)

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- une soixantaine de feuilles de Nombril de Vénus (= environ 200 g)
- 2 belles pommes de terre (= environ 300 g épluchées)
- ½ L d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes bio (pour remplacer le sel)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

**Avvertissement** : afin de conserver au maximum le goût du Nombril de Vénus, un minimum d'ingrédients sont utilisés. Dans un but d'hygiène alimentaire, les quantités de matières grasses et de sel sont réduites au maximum.

1 - couper les pédoncules des feuilles



2 - faire tremper puis rincer sous une eau fraîche pour éliminer les débris végétaux, puis égoutter dans une passoire. Réserver 4 belles feuilles



3 - dans une sauteuse, faire chauffer l'huile d'olive, jeter les feuilles de Nombril de Vénus, puis remuer avec une cuillère en bois



4 – lorsque la cuticule des feuilles commence à gonfler, verser alors ½ litre d'eau, émietter le cube de bouillon de légumes et ajouter les pommes de terre coupées en dés d'environ 1 cm de côté



5 - maintenir le contenu de la sauteuse frémissant pendant 15 minutes environ. Vérifier la cuisson des pommes de terre puis verser le contenu de la sauteuse dans le bol du blender



6 - au bout de 30 secondes le velouté est terminé



7 - verser dans les bols ou des assiettes et placer à la surface une feuille de Nombriil de Vénus réservée



**Bon appétit !**

**Remarque :** cette recette peut être adaptée aux goûts de chacun ...

Quelques idées :

- hacher menu 1 ou 2 échalotte(s) selon la taille, faire blondir dans du beurre puis jeter les feuilles de Nombriil de Vénus (remplace l'étape 3 et l'huile d'olive) ;
- au lieu d'utiliser ½ litre d'eau pour la cuisson, réduire le volume à 350 mL mais ajouter dans le blender 20 cL de crème fraîche ;
- en servant, on peut proposer du fromage râpé (Parmesan, Gruyère, ...) ou des copeaux de fromage (Parmesan, Mimolette vieille, ...).

Recette de Jean-Pierre Piquet,  
Marseille le 27 avril 2015