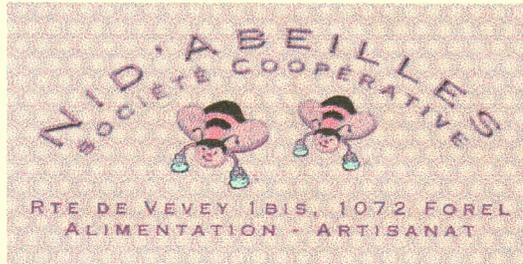


Les recettes du



Le potimarron

Les légumes et fruits d'été font la place à ceux d'automne avec au centre le potimarron que nous vous proposons d'apprêter sucré ou salé, en purée, potage, gratin, sauce, salade (cuit ou cru râpé), tarte ou cake. Cette cucurbitacée du groupe des courges a un goût particulier proche de celui de la châtaigne. Il supporte bien la cuisson sans se défaire trop rapidement, et peut donc se préparer en cubes de légume seul ou en mélange avec poireaux, céleri ou pommes de terre.

Nous vous proposons 2 recettes simples

Soufflé de Potimarron

Ingrédients

800gr-1kg de potimarron
75 gr de margarine
80 grammes de farine
5 œufs
100 grammes de gruyère râpé
Sel, poivre, muscade

Partager le potimarron, retirer les graines, le couper en morceaux et cuire à la vapeur pendant 20 minutes. Réduire en purée fine.

Préparer une béchamel épaisse avec la margarine, la farine et le lait. Incorporer à la purée de potimarron les 5 jaunes d'œufs et le gruyère râpé. Assaisonner.

Battre les blancs d'œufs en neige et les ajouter délicatement au mélange.

Placer le tout dans un moule à soufflé graissé et cuire, au four 35-40min à four moyen.

Salade de potimarron

Ingrédients

500gr de potimarron pelé et coupé en tranches d'env.5mm
Huile d'olive
1 échalote hachée
1gousse d'ail pressée
2clous de girofle
1 feuille de laurier
1/2c.café de grains de poivre noir écrasés
1dl1/2 de vin blanc
2dl bouillon de légumes

Faire revenir échalote et ail dans l'huile d'olive, ajouter les épices, étuver un instant, mouiller avec le vin et le bouillon, porter à ébullition, baisser la température et cuire les tranches de potimarron à feu doux en les gardant croquantes ; les sortir avec une écumoire et les déposer sur un plat.

Réduire le bouillon à :

1/2dl, le filtrer et le mélanger avec
2cs vinaigre balsamique blanc
3c.s.huile olive
2c.c. huile de courge
Sel, poivre

Verser cette sauce goutte à goutte sur le potimarron chaud, couvrir et laisser mariner au minimum 1h. Parsemer de graines de courge grillées avant de servir.