

3 recettes de Potimarron

Atelier cuisine au Petit Ney le 11 janvier 2017
Cuisinières : Clémentine, Lucile, Dominique et Denise
Cheffe : Valérie Duvauchelle
à la photo : Martine
<https://cuisinemobile.wordpress.com/>



Tartinade de potimarron au citron

Ingrédients : ½ potimarron, 1 oignon, ail en poudre, 2 carottes, 60 g protéines, 1,5 CS de purée de cajou, un peu d'huile d'olive, piment d'espelette, yaourt soja, 1 jus de citron avec l'écorce, 1CS de levure maltée huile d'olive, sauce soja, herbes de provence ou quatre épices.

Faire revenir un oignon puis les protéines réhydratées au miso et sauce soja, les faire sauter à l'huile et sauce soja. Cuire au four à 200° pendant 20 mn, le potimarron et les carottes en morceaux avec de l'huile

d'olive et des herbes de Provence (ou 4 épices) ou alors les cuire la poêle à couvert. Saler.

Faire une sauce légère avec du yaourt de soja, un trait de citron, l'écorce du citron, du sel, la levure maltée, la purée de noix de cajou, l'huile. Mixer le tout au robot jusqu'à obtenir une purée. Servir sur des toasts ou en purée froide en entrée avec un peu de salade amère.

Potimarron farci

Ingrédients : 2 potimarrons, 1 bouillon cube légumes, poivre blanc, 400 g de marrons, 200g de tofu fumé, 1 botte de sauge, 300 g de riz noir, de la margarine vitaquell, 1 briquette de crème soja, 2 oignons, 100 g de noix.

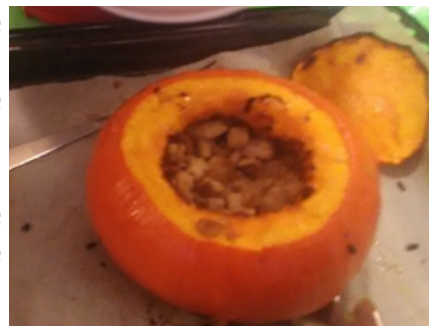
Mettre le potiron évidé à cuire au four 25 mn à 190°, racler une partie de la pulpe du potimarron, réserver.

Préparer le bouillon du riz avec dans l'eau chaude, un bouillon cube et de la sauge.

Dans une poêle, faire revenir un oignon dans de l'huile d'olive, jeter le riz et bien l'imbiber. Rajouter le bouillon au fur et à mesure pendant 40 mn puis à la fin verser la crème soja et assaisonner de poivre blanc et sel.

Couper les châtaignes, le tofu fumé en cubes puis faire revenir à la poêle avec un peu de sel et margarine et mélanger à la pulpe.

Remplir le fond du potiron avec le risotto bien séché, tasser puis ajouter les légumes également bien tassés, poser le chapeau et refaire réchauffer au four 15 mn à 180°.



Salade cru de potimarron sauce noisette

Ingrédients : ¼ de potimarron égrainé, 1 poignée de graine de courges, 1 poignée de raisins secs, 2 CS de purée de noisette, 1 cc de miso blanc, un peu d'eau

Râper le potimarron. Faire gonfler les graines de courges à la poêle. Mélanger le miso et la purée de noisette, ajouter un peu d'eau.

Mélanger la sauce au potimarron et parsemer de raisins secs et de graines de courges.



Valerie Duvauchelle

<http://lacuisinedelabiennveillance.org>