



POTIRON RÔTI

Préparation (15minutes) :

Bien laver le potiron, le couper en 2, enlever les graines puis le découper en tranches d'environ 2cm d'épaisseur.

Placer les épices dans un mortier et piler le plus finement possible (ou dans un petit mixeur).

Ajouter ensuite l'ail, l'huile d'olive et bien mélanger.

Enrober les tranches de potiron avec cette préparation et les placer sur un plat, peau vers le bas. Faire cuire à 200 °C pendant 30 minutes

Ingrédients (4personnes) :

1 potiron d'1.5kg environ, 1 gousse d'ail émincée, 3 c. à soupe d'huile d'olive, épices selon votre goût : 1 c. à café de graine de cumin, 1 petit piment rouge séché (facultatif), 2 c. à café d'origan sec, 2 c. à soupe de graines de coriandre, ½ c. à café de sel et ½ c. à café de poivre



Réalisation d'une lanterne Halloween :

Découper le dessus de la citrouille, dessiner le visage ou autre au marqueur, vider la citrouille (réutilisez l'intérieur pour les recettes suivantes), découper au couteau ou cutter les différentes parties et placer une bougie chauffe plat à l'intérieur.



GALETTES DE POTIRON

Ingrédients (4 personnes) :

800g de potiron, ½ bouquet de persil, 2 œufs, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 dose de safran (facultatif), sel, poivre



Préparation (1 heure) :

Peler le potiron et retirer les graines, puis le râper grossièrement.

Dans un saladier battre les œufs en omelette, rajouter le persil finement haché, ainsi que le sel, poivre, safran et le potiron râpé.

Dans une poêle, chauffer l'huile et déposer 4 grosses cuillères de la préparation pour former des galettes.

Laisse, cuire 5 minutes de chaque côté.

Servir chaud avec une salade ou une soupe de légumes vert.





CLAFOUTI AU POTIRON

Ingrédients (4 personnes) :

800g de potiron, 1 oignon, 3 œufs, 2 pincées de noix de muscade, 35cl de lait demi-écrémé, sel, poivre, 1 c à s d'huile d'olive.

Préparation (25minutes):

Laver le potiron et couper le en cube. Eplucher et émincer l'oignon. Faire fondre dans une casserole l'oignon avec l'huile, puis rajouter le potiron. Laisser cuire 15 minutes, en remuant souvent. Préchauffer le four à 180°C.

Battre les œufs, avec la muscade et le lait, saler, poivrer.

Déposer les cubes de potiron et recouvrir avec la préparation aux œufs.

Enfourner pendant 30 minutes et servir chaud avec une salade.



VELOUTE DE POTIRON AU CURRY ET CHEVRE FRAIS

Ingrédients (4 personnes) :

400g de potiron pelé, 2 grosses carottes, 1 oignon, ½ fromage de chèvre frais, curry, (quantité selon votre goût), sel, poivre, 1 c à soupe d'huile d'olive, eau, lait demi-écrémé.



Préparation (30 minutes) :

Couper les légumes en morceaux. Conserver quelques graines de potiron pour la décoration des assiettes.

Dans une casserole faire revenir l'oignon émincé dans l'huile, ajouter les légumes ainsi que 20cl d'eau, cuire à couvert pendant 30 minutes à feu doux.

Après la cuisson mixer le tout et rajouter le lait et le fromage de chèvre, pour que le velouté soit semi-liquide.

